Other Countries US $ 5

ಜನವರಿ-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವ

- ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ
- ಬೊಜ್ಜು : ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?
- ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?
- ಗೊರಕೆ: ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆ?
- ತ್ರಿವಿಷ -ಪಂಚವಿಷ-ಪಂಚತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತ

58ರಿಂದ 50ರವರೆಗೆ

ಂಬಾಲಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ-ಡಾ|| ಎಟ್ಕಿನ್


Kanchee Co-
Kuberan Silks
THE BIGGEST KANCHEE SOCIETY SAREES SHOWROOM IN KARNATAKA
Air Conditioned
Avail 5% Extra Special Discount for holders of this copy
No. 226, (Old Seetha Lakshmi Building), Chickpet, Bangalore-560053. Phone: 2206514 / 2206843

ಸಂಪುಟ: 6
ಸಂಚಿಕೆ: 12

ಜೀವನಾಡಿ

ಜನವರಿ 2003

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಫ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

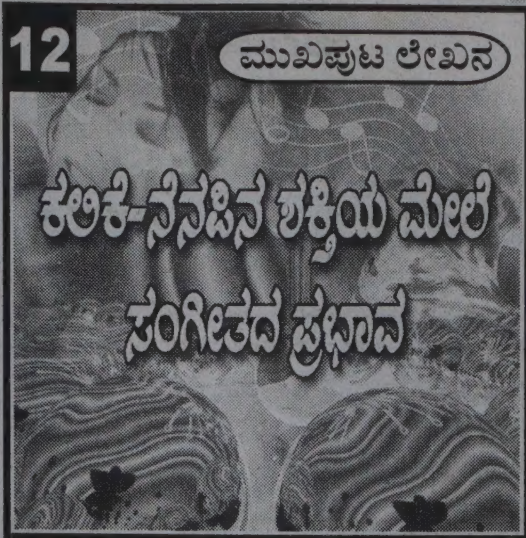
ಸಂಪಾದಕರು

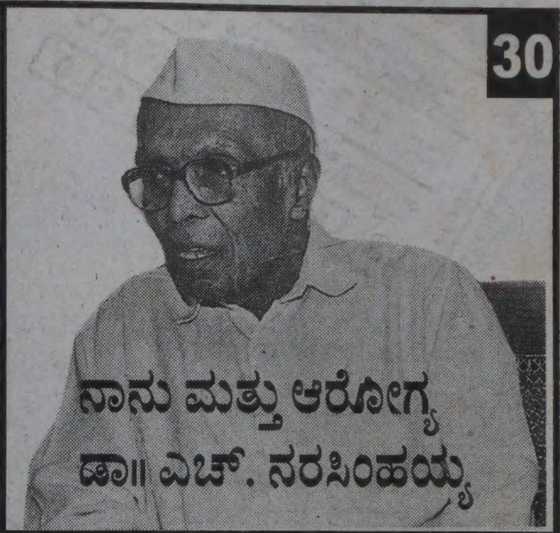
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

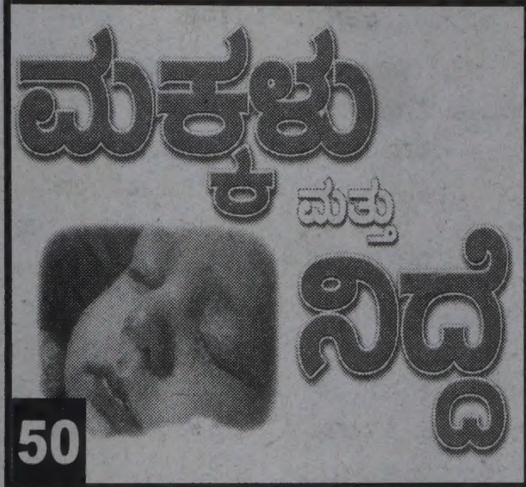
ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

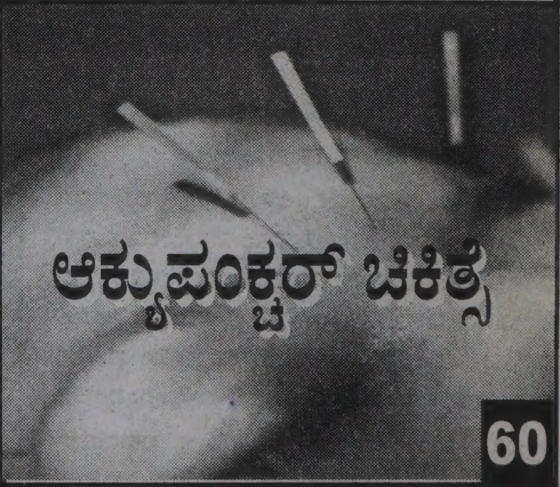
ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ





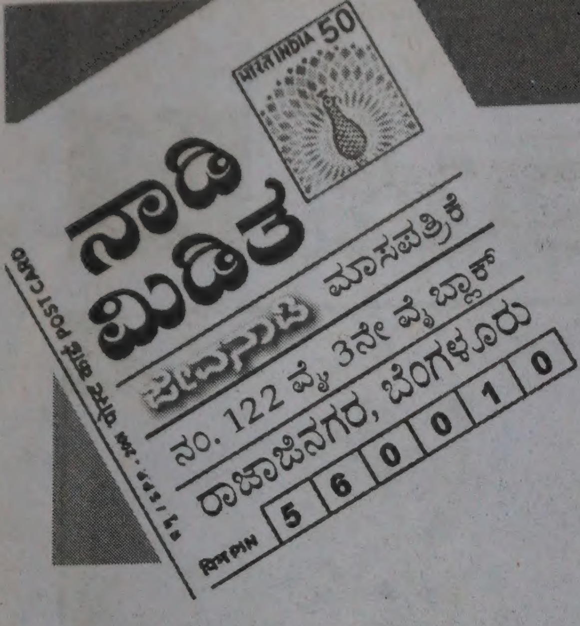






ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಓದುಗರಿಗೆ, ಏಜೆಂಟರಿಗೆ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಗಳು



ವರ್ತನೆಯ ಪಾಠ

ರುವೆಂಕ ಅವರ 'ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು' ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಪಾಲಕರೊಂದಿಗೆ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಪಾಠ ಕಲಿಸಿದೆ.

ಕಮಲನಗರ **ನಾಗರಾಜ ರ.ಭೇಂಡೆ**

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ

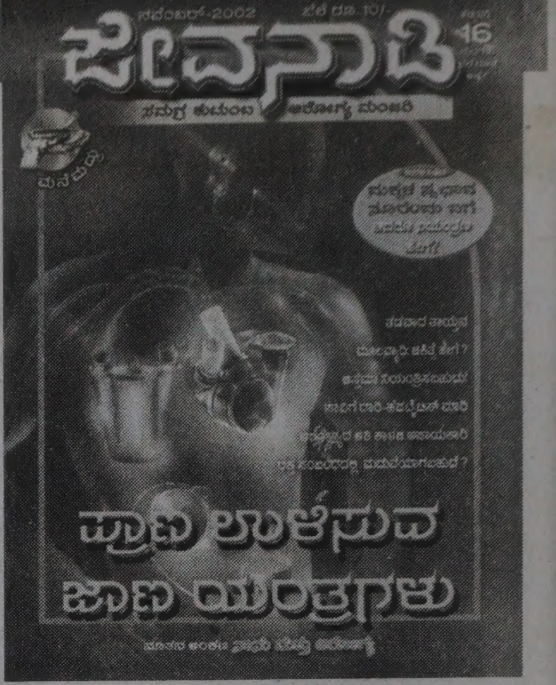
ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಮಾರಕ ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿತು.

ಓಬಣ್ಣನಹಳ್ಳಿ (ಚಳ್ಳಕೆರೆ) **ಯೋಗೇಶ್.ಡಿ.**

ಕೈಪಿಡಿಯೇ ಹೌದು

'ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ'ವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರ 'ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಭಾವ' ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿತ್ತು, ಪಾಲಕರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೈಪಿಡಿಯಂತಿತ್ತು.

ಮಾದಿನೂರ (ಕೊಪ್ಪಳ) **ಡಾ॥ ವಿಷ್ಣು ವರ್ಧನ**



ಅಚ್ಚರಿಯ 'ಜಾಣ' ಯಂತ್ರಗಳು

ನವೆಂಬರ್-2002 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ಬರೆದ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸುವ ಜಾಣ ಯಂತ್ರಗಳು ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಗತಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿರುವದು, ಹೊಸ-ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ.

ಮಂಗಳೂರು **ಎಸ್. ಲೀಲಾವತಿ**

ಯಾವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ?

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾದರೂ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಜೋಡಿಸುವಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಮುಂದುವರೆದಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಆದರೆ ಇವು ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ, ಹೀಗಾಗಿ ಬಡವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೃತಕ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆಯು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಗ್ಯಾರಂಟಿ?

ಮುದಗಲ್ಲ **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ್**

ಮನೆವೈದ್ಯ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಯ ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಪುಟವೆಂದರೆ ಅದು 'ಮನೆಮದ್ದು'. ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯವರು ಬರೆದ ಈ ಒಂದು ಪುಟವು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು 'ಮನೆವೈದ್ಯ' ನನ್ನಾಗಿಸಿದೆ.

ಚಿತ್ಕೋಟಾ (ಹಳ್ಳಿಬೀಡ) **ಬಾಬುರಾವ್ ಪಾಟೀಲ**
ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಎಂ.ಎಸ್. ಕಮತೆ**

ವಾರ್ತಾ ಸಾಗರ

'ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ' ಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಕ್ಯಾಬಿನ್‌ಗಳು, ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬೇಕೆ- ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿ, ಕಂದು ಕಣ್ಣಿನವರಿಗೆ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆ- ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಪೂರಕ ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದ ವಾರ್ತೆಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆದವು.

ಧಾರವಾಡ **ಮನಿಷಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣ

ಹೊಸದಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ **'ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ'** ಪ್ರಥಮ ಅಂಕಣ ಶತಾಯುಷಿ ಸಾಹಿತಿ **ಡಾ॥ ಎ.ಎನ್. ಮೂರ್ತಿರಾವ್** ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿತು. ಈ ಅಂಕಣ ಹಲವು ಪ್ರಖ್ಯಾತರ ಜೀವನ ಕ್ರಮದ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸಲಿ.

ಇಲಕಲ್ಲ (ಹುನಗುಂದ) **ಕೆ. ಚೆನ್ನಬಸವ**

ಅವರಿಗೂ ಹಿಡಿಸಿತು

ಚಿಕ್ಕೋಡಿಯಿಂದ ನಾನು ಧಾರವಾಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅದೇ ಆಗ ಬಂದ ಹೊಸ ಜೀವನಾಡಿ ಇತ್ತು. ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಹತ್ತಿದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರೊಬ್ಬರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ನನ್ನಿಂದ ಆ ಪುಸ್ತಕ ಕೇಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಧಾರವಾಡ ಬರುವವರೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪುಟಗಳನ್ನು ಓದಿದರು. ನಂತರ ಅವರು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಬರ್‍ತಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಮ್ಮ ಜೇಬಿನಿಂದ 10ರೂ. ತೆಗೆದು ನನ್ನ ಜೇಬಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ, 'ನೀವು ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಂಡ್ಕೊಳ್ಳಿ, ಇದು ನನಗಿರಲಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಇಳಿದು ಹೋದರು.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಪ್ರಕಾಶ ಕಲ್ಲೋಳಿ.**

ಚಿಂತನಾರ್ಹ ವಿಷಯ

'ಆರೋಗ್ಯದ ಅತೀ ಕಾಳಜಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ' ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ. ಇಂಥ ಒಂದು ತಪ್ಪು ನಿಜಕ್ಕೂ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಾ? ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮನೋಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತೆ? ಎನ್ನುವುದೇ ಚಿಂತನದ ವಿಷಯ.

ಕುಕನೂರು (ಯಲಬುರ್ಗಾ) **ಹೇಮಾ-ಮಹೇಶ್**

ಉಪ್ಪು-ಜೇನುತುಪ್ಪ

ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬಳಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಎಚ್.ಡಿ. ಕೋಟೆ **ಎಸ್. ಶ್ರೀಧರ್**

...ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ

3-4 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಜೀವನಾಡಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮೊದಲು ಈ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಪತ್ರಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. 'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಯಲ್ಲಿ ಓದುಗರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ, ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಬೆಂಗಳೂರು- 40 **ಹರ್ಷಿತಾ ರಾವ್**

ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ? ಎಂಬ ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಹಲವು ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿತು. ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಲೇಖನ ಖುಷಿ ನೀಡಿತು.

ಗೊಗಲ್ಲ (ರಾಯಚೂರು) **ಚನ್ನಪ್ಪ ರಾಮದುರ್ಗ**

ನಿದ್ದೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟೋದು ?

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು' ಲೇಖನ ಬಂದಿತ್ತು. ಈಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರ್‍ತಿದೆ, ನಿದ್ರೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಾ?

ಕಾಗೆಹಳ್ಳದದೊಡ್ಡಿ (ಮಂಡ್ಯ) **ಕೆ.ಎಸ್. ಮಹೇಶ್**

ನಾನಷ್ಟೆ ಓದಿದರೆ ಸರಿಯೆ?

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ನೋಡಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿನ ಗ್ರಂಥಾಲಯದಲ್ಲಿ. ಆ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಕೊಂಡು ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನಾನಷ್ಟೇ ಓದಿದರೆ ಸರಿಯೆ? ನಮ್ಮ ಬೀದಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಓದಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನಮ್ಮ ಬೀದಿಯ ಎರಡು ಅಂಗಡಿಯ ಮಾಲಿಕರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅವರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕ ತರಿಸಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವು ಮುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

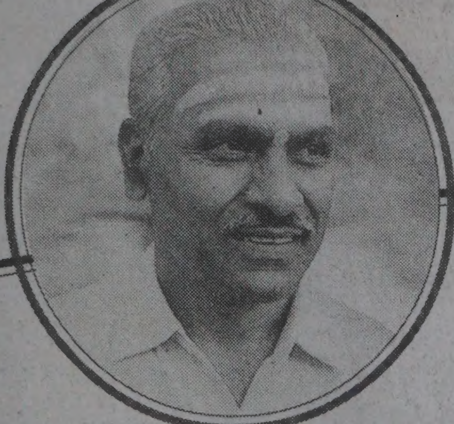
ನೆಲಮಂಗಲ **ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಸಿ.**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಒ. ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಎಲುಬುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನ

ಎಲುಬುಗಳ ಟೊಳ್ಳುತನ ಕೂಡ ಒಂದು ರೋಗವೇ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಲುಬುಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎಲುಬಿನ ಗಟ್ಟಿತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವು ಪೊಳ್ಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಘಾತಗಳು ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿತಂಬ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಮುಂಗೈ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮುಸ್ಲಿಂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಇದರಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ.35ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಉಪಟಳದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಇಬ್ಬರು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಎಂಟು ಜನ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಈ ತೊಂದರೆಯ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಲುಬಿನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಸದ್ದುಗದ್ದಲವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವದು. ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಮುರಿದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗಲೇ ಎಲುವಿನ ಟೊಳ್ಳುತನ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಿಗಳು ಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬರಬರುತ್ತ ಅವರು ಡೂಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ದಿನ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಭಾರ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಕುಸಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನು ಡೊಂಕಾಗಲೂಬಹುದು. ಎಲುಬಿನ ಟೊಳ್ಳುತನ ಬರಲು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ಮೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೆಸರಿಸಬಹುದು.

* ತೆಳ್ಳನೆಯ ದೇಹದವರು ಕುಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದವರು. * ಮುದಿ ವಯಸ್ಸು, * ಒಂದೊಂದು ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಣಿಸುವುದು, * ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, * ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಭಾವವಿರುವ ಊಟ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, * ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಅಂದರೆ ಪುರುಷ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, * ಆಲಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, * ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ, * ಮಧ್ಯಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕಾದಾಗ ಎಕ್ಸರೇ ಸಹಾಯಬೇಕು. ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು ಅಷ್ಟು ಸಮಂಜಸವಾಗಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

* ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. * ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. * ಭಾರಹೊರುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. * ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಜೀವನವು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. * ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಉಪಚರಿಸಬೇಕು.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು 'ಹಾರ್ಟ್ ಅಟ್ಯಾಕ್' ಎಂದೇ ಜನ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಕಂಡು ಆ ಭಾಗದ ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ರಕ್ತ ಪಡೆಯದೆ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೀಗೆ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ರಿಯೆ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಹೃದಯಾಘಾತ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಉಳಿದ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಹಲವಾರು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಮಾತನ್ನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳಲುಬಾರದು, ನಾವು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾನಿ ತರುವ ದಾರಿಗಳನ್ನೇ ತುಳಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿ ತಂದರೆ ಕೊಲ್ಲುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳು ನಿಜವಾದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು.

+ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬದಲು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಅಳವಡಿಸುವುದು. + ತಂಬಾಕು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. + ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. + ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಟ 45 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು. + ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. + ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳು ಬರದಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. + ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. + ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. + ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಬರಲಿದೆ! ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಪ್ಯಾಡ್

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿಸುದ್ದಿ! ವಿದೇಶಿ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಪ್ಯಾಡ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಗತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಗರ್ಭದಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಹುದು.

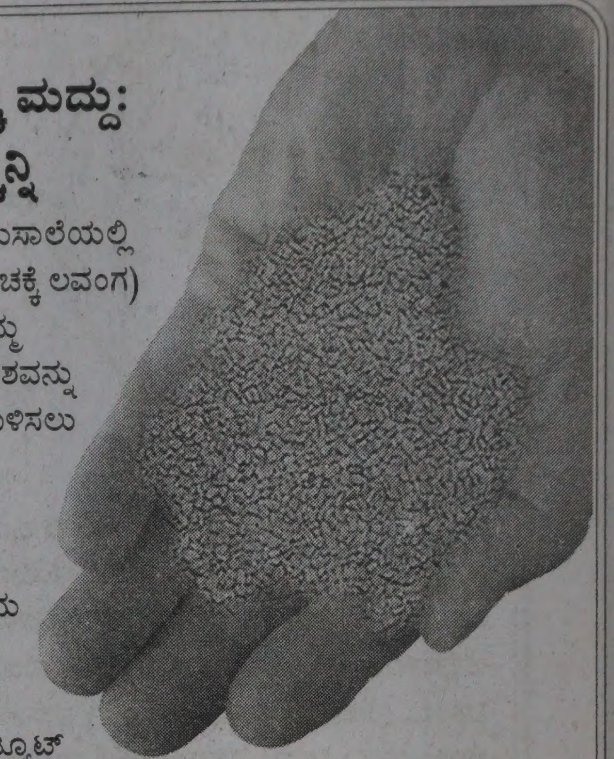
ತ್ವಚೆಯ ಹಾಗೆ ಮೆತ್ತಗೆ, ಕಾಗದದಂತೆ ತೆಳುವಾದ 'ಓರ್ಥೋ ಇರವ್‌ರಾ ಪ್ಯಾಡ್' ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಸ್ಟೆಜಿನ್‌ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ದೇಹದ ಬಾಹುಗಳ ಮೇಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನು, ನಿತಂಬ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಲಗತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಏಳುದಿನದ ಬಳಿಕ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಈ ಪ್ಯಾಡ್ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರ 'ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ'ಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ಯಾಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವೊಂದು ಬಂದಿದ್ದು, ಅದು ಮಾತ್ರೆಗಳಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಪ್ಯಾಡ್ ಭಾರತೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಕ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದೆಯೆ? ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸ್ತ್ರೀ ಯಾವುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆಪರೇಶನ್‌ಗೊಳಪಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ರಕ್ತಗರಣೆಗಟ್ಟುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೋವು ಮಾಯುವವರೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕದ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಾಯ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮದ್ದು: ಮೆಂಥ್ಯ-ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ



ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ (ಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗ) ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲ, ಮೆಂಥ್ಯ ಬೀಜ ಈ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹೈದರಾಬಾದನ 'ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್'ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೆಂಥ್ಯದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇವಲ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಸಾಂಬಾರನಲ್ಲಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಚಪಾತಿಹಿಟ್ಟು, ಅಮ್ಲೆಟ್ ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲೂ ಮೆಂಥ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮೆಂಥ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನೆನೆ ಹಾಕಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಎಸೆದು, ಮೆಂಥ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಅದರ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮಸಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಮೈ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತಕರಾರುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳಿಬರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರಿಗೆ 'ಮಸಾಜ್' ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪಚಾರವಾಗಬಲ್ಲುದು.

ಸುಮಾರು 262 ಜನರ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ನಿರಂತರ ಬಳಸುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಗೋಚರವಾಯಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಯಿತಾದರೆ, ಕೆಲವರು ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಮಸಾಜ್ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ನೋವಿನ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಪುಸ್ತಕ ಹಾಗೂ ವಿಡಿಯೋ ನೀಡಲಾಯಿತು.

ಹತ್ತು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಕಡಿಮೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಅವರಿಗೆ



ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕಾದ 'ಫಿಜಿಶಿಯನ್ ಕಮಿಟಿ ಫಾರ್ ರಿಸ್ಪಾನ್ಸಿಬಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'(ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ)ನ ವೈದ್ಯರ ಗುಂಪೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶಾರೀರಿಕ ಭಿನ್ನತೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸದೆ ಇರುವದು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಘಾತಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದೆಂದು ಪಿಸಿಆರ್‌ಎಂ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಮಂಗ, ಕುರಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತೊ, ಅಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಆ ಗುಂಪು ಅಪಸ್ವರ ಎತ್ತಿದೆ.

ಕ್ರೂರತೆಗೆ ಬಲಿಯಾದ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಂಗಗಳು ಅಸ್ತಿವಾತದಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತವೆ. ''ಭಾರತೀಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳು, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಇನ್ನೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವದನ್ನು ಡಾ॥ ನೀಲ್ ಬರ್ನಾಡ್ ಕಟುವಾಗಿ ಖಂಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವದು ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಹೊಲಸು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ದೂಷಿತ, ಕೊಳೆತ ನೀರು ಕುಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಂತೂ ಅವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಲಕ್ವಾ, ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾರಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಪ್ಪು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವದು ತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ.

'ಮಸಾಜ್' ಸೂಕ್ತ

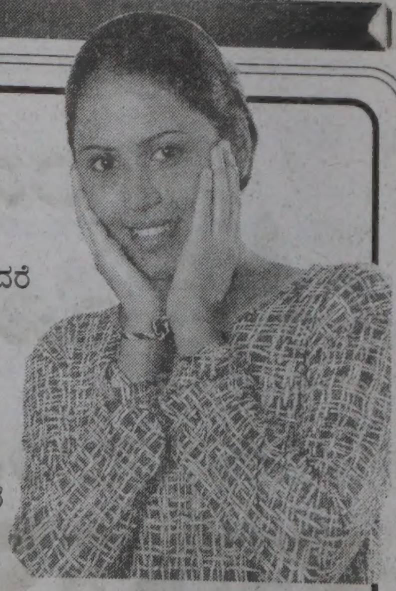
ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ 421 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಿತು.

ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಪೀಡಿತ ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳು ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆದಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆಯದೇ ಇರುವವರಿಗಿಂತ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಬಹುದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು.

ಎಕ್ಸ್-ರೇ ತೆಗೆಯುವದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾವು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಅವರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಅನುಭವ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ- ಅವರು ತಮ್ಮ ಚಲನ-ವಲನವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಚಲನ-ವಲನ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸತತ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ನಿಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ನೋವಿಗೆ ವಿದಾಯ



ನೀವೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ನಿಮಗಿರುವ ರೋಗದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ! ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್‌ನ ಮಸ್ಸೆ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ನೀವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸುಂದರ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಯನಮನೋಹರ ಸ್ಥಳವೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆ-ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಮೆಚ್ಚಿನ ಚಲನಚಿತ್ರ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಟಕ ನೋಡುವುದು ಸಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದಂತೆ. ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಆತ್ಮೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ, ಮಸಾಜ್‌ಗಳೂ ಕೂಡ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ತುಂಬಿಸುವದು ಅಪಾಯ

ಹಲ್ಲಿನ ಕುಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ತುಂಬುವದು ಅಪಾಯಕರ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಿದುಳಿನವರೆಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆಯೆಂದು ಲಾಸ್‌ಗೋ ರಾಯಲ್ ಇನ್‌ಪಾರ್ಮರಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

108 ಜನ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದರಸ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ದಂತವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆಯೇ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಅವರ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಪಾದರಸದ ಅಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿಯ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯೂ ಕಂಡುಬಂತು.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಮಸಾಜ್

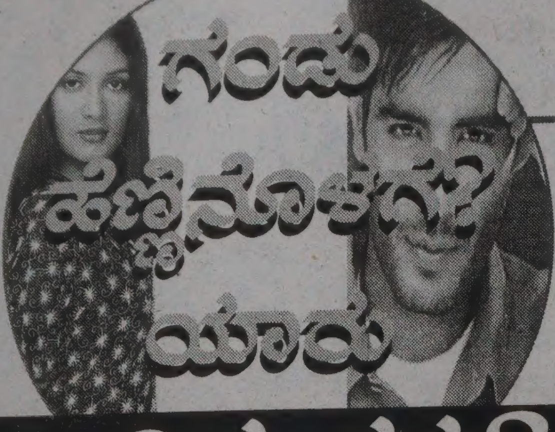
ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಅಡಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವೆಲಿಂಗ್ಟನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಳಿಕ ಇಂಥ ಮೃದುವಾದ ಮಸಾಜ್‌ಗಳೂ, ಕೆಲವು ಅಂಗ ಸಾಧನೆಗಳೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಬೇಕು, ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

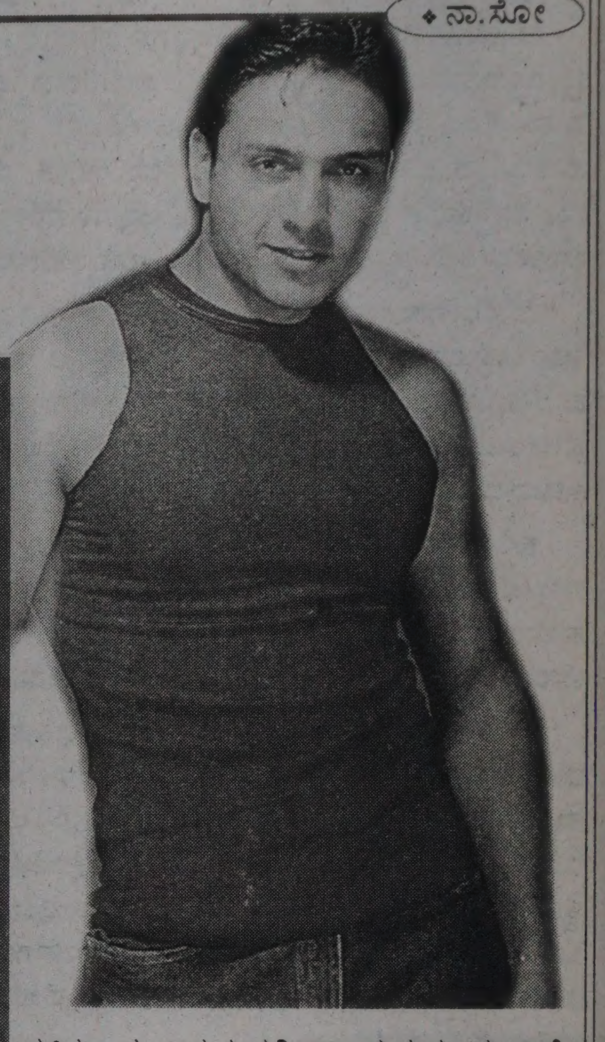
ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾಗದಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಾರ್ಜಿಯಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ತಜ್ಞರು.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು



ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಯಾರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು?

◆ ನಾ. ಸೋ



ಯಾರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನೊಳಗೆ?

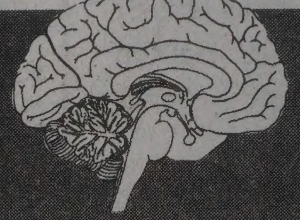
ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ!

ನಾನು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂದು ಗಂಡು, ನಾನು ಬುದ್ಧಿವಂತೆ ಎಂದು ಹೆಣ್ಣು ವಾದಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಅದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ಪೌರಾಣಿಕ, ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಕ್ತ ಸಮಾಜದಿಂದ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ತಮ್ಮ ವಾದವನ್ನು ಮಂಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಾನು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಬದಲು, ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಯಾರು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಈ ಇಬ್ಬರೊಳಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ.



ಮೊದಲು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ನಂತರ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಳತೆಗೋಲನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಂತರ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಅಳೆದು, ಯಾರು ಬುದ್ಧಿವಂತರೆನ್ನುವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ.

ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಸಾಧನ. ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ವಿಚಾರ, ಆಲೋಚನೆ, ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ, ಅವರ ಮಿದುಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು - ಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕುತೂಹಲವಿದೆ. ಈ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಯಾವ ರೀತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ? ಅದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.



ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮಿದುಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಕುತೂಹಲವಿದೆ. ಈ ಭಿನ್ನತೆ ಇರುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ? ಯಾವ ರೀತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ? ಅದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ.

ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮಿದುಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಂಡಿತು. ಗಂಡಿನ ಮಿದುಳು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು ಇರುವ ಗಂಡು, ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ತೀರ್ಮಾನ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆ ಗಂಡು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಿಳಿಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯದು ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು. ಆ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಈಗ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುವಾಗ, ಅನೇಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳನ್ನು "ಸ್ತ್ರೀ-ಮಿದುಳನ್ನಾಗಿ" ಅಥವಾ "ಪುರುಷ ಮಿದುಳನ್ನಾಗಿ" ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಮಿದುಳಿನ ರಚನೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗೂ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

1. ಮಿದುಳಿನ ಒಟ್ಟು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು
2. ಅಡ್ಡ ನರದಿಂಡು (ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂ)ವಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.
3. ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ (ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್)ಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.

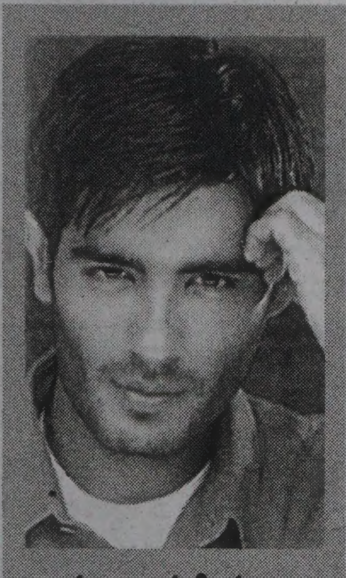
1. ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರ:

ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಗಾತ್ರವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಳೆದು ನೋಡಿದರು. ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ 12ರಿಂದ 20% ದೊಡ್ಡದಿತ್ತು. ಇದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿದರು. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಯು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆಗಿಂತ 2% ರಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿತ್ತು.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರು. ಆಗ, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರದ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಂಶ ಖಚಿತವಾಯಿತು.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರು. ಆಗ, ಗಂಡಸರ ಮಿದುಳು, ಹೆಂಗಸರ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ 11ರಿಂದ 12%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೂಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಯ ಗಾತ್ರವೂ ಸಹಾ 2%ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಖಚಿತವಾಯಿತು.



ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಶಬ್ದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು, ಶಬ್ದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಧ್ವನಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವಾರ್ಥಕ್ಕೆ- ಧ್ವನಿಯ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ನಾವು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ, ಗಂಡಸರ ದೇಹ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ, ಅದು ಸರಿ ಸುಮಾರು ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಪುರುಷರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರ ಆಧಾರಕ ಕೋಶಗಳ (ಗ್ಲಿಯಲ್ ಸೆಲ್ಸ್) ಸಂಖ್ಯೆ, ಹೆಂಗಸರ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಪುರುಷನ ಮಿದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ನರಕೋಶಗಳೇ ಆದ ಕಾರಣ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಈ ಒಂದು ಅಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳು ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳು ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲು ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಆಧಾರಗಳು ದೊರೆತಿವೆ.

1. ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳವು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಗಣಿತ, ತರ್ಕ, ಕರಕುಶಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷ ಮುಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ.

3. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು "ಪಾಸಿಟ್ರನ್ ಎಮಿಶನ್ ಟೋಮಾಗ್ರಫಿ" ಎಂಬ ಸಾಧನದ ನೆರವಿನಿಂದ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡಿನ ಮಿದುಳು ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿತೆಂದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಗ್ನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದರ ಪರಿವೆಯು ಅದಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ನಡುವೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳು ಹಾಗಲ್ಲ. ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲಳು. ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲಳು. ಅವಳು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮಿದುಳಿನ ಹಲವು ಭಾಗಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವುದು ಟೋಮಾಗ್ರಫಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಗಂಡು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಆಳವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗಲ್ಲ. ಆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಬಲ್ಲಳು. ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗಂಡಿಗೆ ಕಡಿಮೆ.

5. ಮುಖ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಆಡುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಲ್ಲಳು. ನೆಂಟರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅವರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಅಥವಾ ಸೋಗಿನಿಂದ ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹೆಣ್ಣು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲಳು.

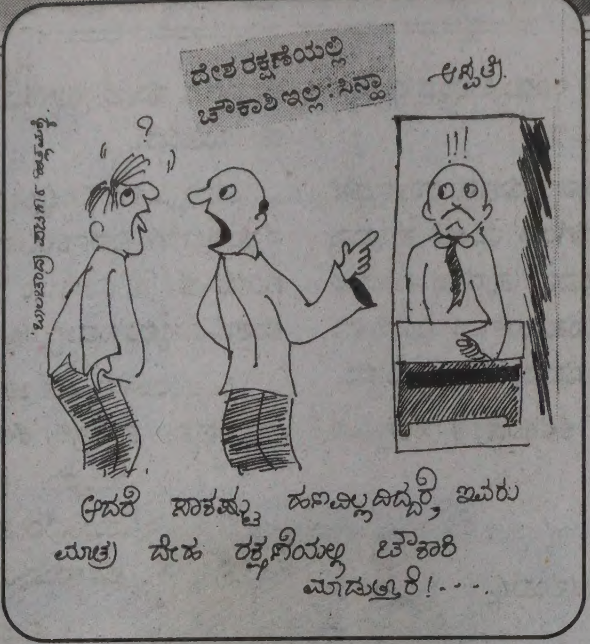
6. ಗಂಡು, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಲವು ಹಂತಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ.

7. ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಶಬ್ದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು, ಶಬ್ದಾರ್ಥಕ್ಕಿಂತ ಧ್ವನಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಭಾವಾರ್ಥಕ್ಕೆ - ಧ್ವನಿಯ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

8. ಗಂಡು, ಜನರ ಹೆಸರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು, ಹೆಸರಿಗಿಂತ ಮುಖಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು.

9. ಗಂಡು, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಂಗಿಕ ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ.

10. ಗಂಡು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿ, ಅದರಂತೆ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೆಣ್ಣು, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು.



ಹೀಗೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳು ಕನಿಷ್ಠ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಅರ್ಥಹೀನ ಎಂದೆನಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು. ಮನುಕುಲ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗ ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ. ಇದುವರೆಗೂ ತಿಳಿಸಿದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಶೇಕಡಾವಾರು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಜ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮ. ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅಪವಾದಗಳು ಇವೆ. ಅದು ಬೇರೆ ವಿಷಯ.

2. ಅಡ್ಡ ನರದಿಂಡು:

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಎರಡು ಅರೆಗೋಳಗಳನ್ನು ನರಗಳಿಂದ ರೂಪಿತವಾದ ಒಂದು ಅಡ್ಡದಿಂಡು ಜೊತೆಗೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಏಕರಚನೆಯಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇವೆರಡು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ರಚನೆಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ (ಡಿಸೆಂಬರ್-2002 ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ) ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಅಡ್ಡದಿಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ.

ಅಡ್ಡ ನರದಿಂಡು ಅಥವಾ ಕಾರ್ಪಸ್ ಕೆಲೋಸಂ, 200-250 ದಶಲಕ್ಷ ನರತಂತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದಿಂಡು. ಈ ದಿಂಡು ಹಾಗೂ ಈ ದಿಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ನರತಂತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನರತಂತುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳು ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಈ ವಾದವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವವರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.

3. ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ:

ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಅಧೋಶಿರಕುಳಿ (ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್) ಎಂಬ ಭಾಗವಿದೆ. ಇದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ವಿವರ ನಮಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ "ಸುಪ್ರಾ ಕಯಾಸ್ಮಾಟಿಕ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್" ಮತ್ತು "ಪ್ರೀ-ಆಪ್ಟಿಕ್ ಏರಿಯಾ" ಎಂಬ ಎರಡು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿವೆ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಅಧೋಶಿರಕುಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೀ-ಆಪ್ಟಿಕ್ ಏರಿಯಾ, ಮಾನವನ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶ, ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅನೇಕ ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ 2.2 ರಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳಿನ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ.

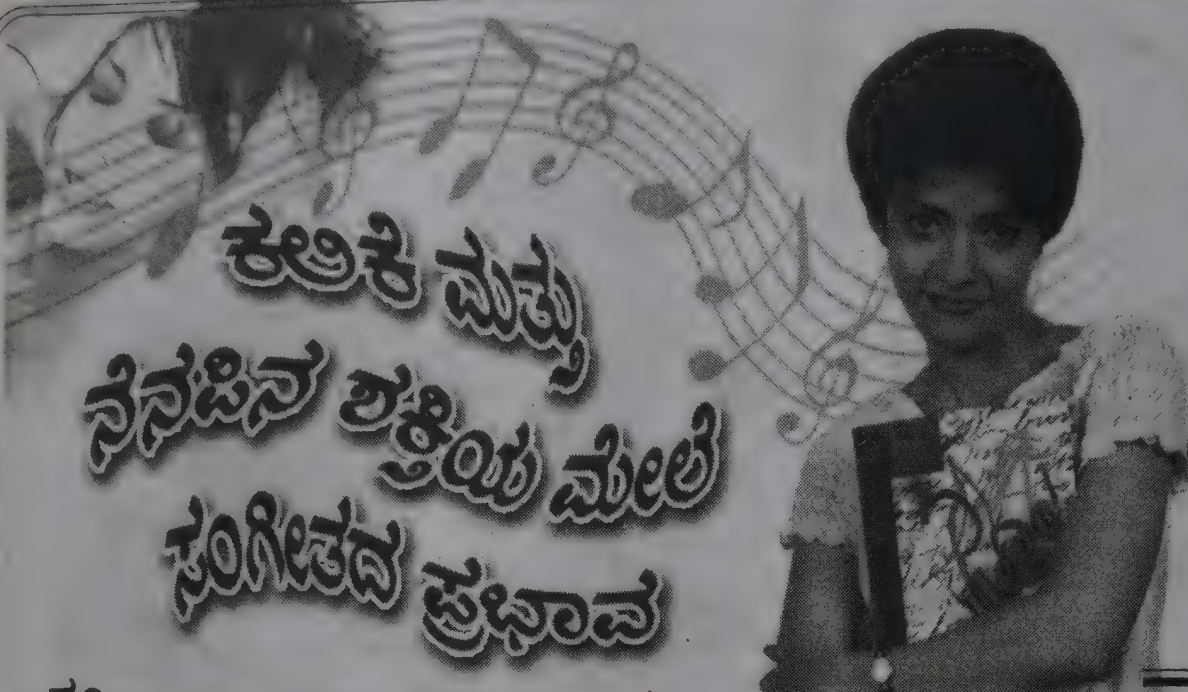
ಸುಪ್ರಾ ಕಯಾಸ್ಮಾಟಿಕ್ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್, ಮಾನವನ "ದೈನಂದಿನ ಆವರ್ತನೆಗಳನ್ನು" (ಸರ್ಕೇಡಿಯನ್ ರಿದಮ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಪ್ರಜನನ ಚಕ್ರವನ್ನು (ರಿ-ಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಸೈಕಲ್ಸ್) ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ, ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆಕೃತಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದು ನೀಳ ಅಂಡಾಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಏಕರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ಸಿನ ಆಕೃತಿ, ಆ ಕೇಂದ್ರದ ನರಸಂಪರ್ಕಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸಿನ ಇತರ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಪರ್ಕದ ಪರಿ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಕಾರ್ಯವು ಸಹಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಭಿನ್ನತೆಯ ವಿವರಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ತೀರ್ಮಾನ

ಈಗ, ದೊರೆತಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಬುದ್ಧಿವಂತನೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಬುದ್ಧಿವಂತಳೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲಳು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಇಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಲಿಂಗದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ●



ನಿಮ್ಮ ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ
ಉಚಿತವಾಗಿ
ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ!
ಉಚಿತ
5 ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
1. ಈಸಿ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ಈಸಿ ಕಾರ್ಟೂನ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ಈಸಿ ಅನಾಟಮಿ ಕೋರ್ಸ್
4. ಜ್ಯಾಮೆಟ್ರಿಕಲ್ ಆರ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಆಟ್ ಕೋರ್ಸ್
ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
1. 25,000 ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರಾ ಫ್ರೀ... ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನೀವು ಕೂಪನನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕಳಿಸಬೇಕು. 2. ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಪನನ್ನೇ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಜೆರಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 3. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಸರಳ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 4. ಇದರ ನಂತರ, ಮುಂದೆ ಬರುವ ಹೊಸ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ನಿಮಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ. 5. ಕೂಪನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. 6. ಈ ಸ್ಕೀಂನಲ್ಲಿ ಮಾಲೀಕರ ನಿರ್ಣಯವೇ ಅಂತಿಮ.
192 ಪುಟಗಳು
2000 ಚಿತ್ರಗಳು
ಸ್ಟೆಪ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ನಿಮಗೆ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಕಲಿಸುತ್ತವೆ.
ಉಚಿತ
ಈ ಕೂಪನ್ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಕೂಡಲೇ ಕಳಿಸಿರಿ
1854
KVR INSTITUTE
No.124, G.N.Chetty Road, (Near :Nadigar Sangam) T.Nagar, Chennai - 600 017.
5 ಫ್ರೀ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು 192 ಪುಟಗಳು (2000 ಚಿತ್ರಗಳು) ಕೇವಲ ಪೋಸ್ಟ್ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಅಡ್ವರ್‌ಟೈಸಿಂಗ್ ಖರ್ಚುಗಳ ಬಾಬ್ತು ನನಗೆ ರೂ. 100/- ಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರಾ ವಿ.ಪಿ.ಪಿ. ಮೂಲಕ ಕಳಿಸಿರಿ. ಪೋಸ್ಟ್‌ಮನ್‌ಗೆ ಚಾರ್ಜು ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ
Name
Address
Pincode:



ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವ

ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವ, ಆನಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದ ಲಕ್ಷಣವೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಗಿಡಮರಗಳೂ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಸಹಾ ನಲಿಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ನೀಡಲು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಸಂಗೀತ, ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ನಾಗರೀಕತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅಲ್ಲಿ ಆ ನಾಗರೀಕತೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಂಗೀತವಿದ್ದುದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು. ಇಂದು ನಾವು ಯಾವುದೇ ದೇಶವನ್ನಾಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗವನ್ನಾಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಭಾಷೆಯವರನ್ನಾಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಜಾತಿಯ ಜನರನ್ನಾಗಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಸಂಗೀತ ಪರಂಪರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಂಗೀತ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತದ ಜ್ಞಾನ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವ, ಆನಂದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದ ಲಕ್ಷಣವೇನು ಅಲ್ಲ, ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಜನ್ಮದತ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಾದಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ ಗಿಡಮರಗಳೂ ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಸಹ ನಲಿಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ನೀಡಲು ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

"ಓಂ"ಕಾರ: ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸೃಷ್ಟಿ ಓಂಕಾರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಮೊದಲು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ನಂತರ ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಪಂಚಭೂತಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾದವು. ಆ ನಂತರ ಜಗತ್ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಸಹ "ಬಿಗ್ ಬ್ಯಾಂಗ್ ಥಿಯರಿ"ಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಹಾಸ್ಫೋಟದ ಕಾರಣ ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು. ಆ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಇಂದಿಗೂ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಪ್ರಕಲ್ಪನೆಯ ಸಾರ.

ಆದಿ ಮಾನವ: ಮನುಷ್ಯ ಯಾವಾಗ ಹಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ, ಯಾವಾಗ ವಾದ್ಯಗಳನ್ನು ನುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ, ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ಕಲಿತ ಎಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಧುರ ಕಂಠವನ್ನು ಅವನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿರಬಹುದು. ಬಿದಿರು ಮೆಳೆಗಳ ನಡುವೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ ಅದರಿಂದ ನಾದ ಹೊರಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಆದಿ ಮಾನವನಿದ್ದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉತ್ಖನನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇವು, ಅವನು ನಡೆಸಿರಬಹುದಾದ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿವೆ. ಉತ್ಖನನಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ರಂಧ್ರಮಯವಾಗಿದ್ದ ಮೂಳೆಗಳೂ ಒಂದು. ಇದು ಬಹುಶಃ ಇಂದಿನ ಕೊಳಲಿನ ಆದಿ ರೂಪ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

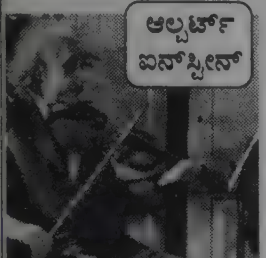
ಸಾಮವೇದ: ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಅನ್ವಯ ವೇದಗಳು ನಾಲ್ಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮವೇದವೂ ಒಂದು. ಸಾಮವೇದವು ಹಾಡಲು ಬರುವಂತಹ ವೇದ. ಈ ವೇದವನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಡಬೇಕು. ಇವು ಮೂಲತಃ ಸ್ತೋತ್ರಗಳು. ದೇವತೆಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಡಿ ಹೊಗಳುವ ಮಂತ್ರಗಳು. ಹೊಗಳಿಕೆ ಎಂತಹವರನ್ನಾದರೂ ಸರಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹೊಗಳಿಕೆಯನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಕಿವಿಗೆ - ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ಹಾಡಿದರೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದು ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನರಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇಂದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತರಾದಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣಾದಿ ಸಂಗೀತಗಳಿಗೆ ಮೂಲವನ್ನು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಬಹುದು. ಇಂದು ನಾವು ವೇದವನ್ನು "ಪಂಚಮ ವೇದ" ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನೇ ಸದಾ ಹಾಡಿ ನಲಿಯುವ ಗಂಧರ್ವರು ಹಾಗೂ ಕಿನ್ನರರು ಇದ್ದರು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸರಸ್ವತಿಯನ್ನು ಅಧಿದೇವತೆಯನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕುರಿತು ಹಲವು ಗ್ರಂಥಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿವೆ. ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಹಿತ್ಯವೂ ಸೇರಿ, ಕೇಳುಗರನ್ನು ದ್ವಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುದಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಭಾವ: ಸಂಗೀತವು ದೇವತೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲುದು ಎಂದ ಮೇಲೆ ಹುಲು ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಂಗೀತ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಂಗೀತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯ ಭಾಷೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಸಂಗೀತದ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ "ತಾಳ" ಏಕರೂಪವಾದದ್ದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಬಹುಪಾಲು ಒಂದೇ ತರಹ ಇರಬಲ್ಲುದು.

ಮಾನವನ ಬದುಕನ್ನು ಸಂಗೀತವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

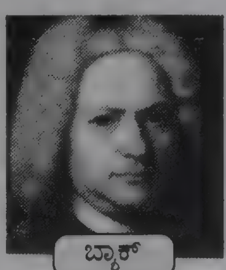
* ಥಾಮಸ್ ಜೆಫರ್ಸನ್, ಅಮೇರಿಕಾದ "ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಘೋಷಣೆ"(ಡಿಕ್ಲರೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಪೆಂಡೆನ್ಸ್) ಯನ್ನು ಬರೆದಾತ. ಇದನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಮುಂದೆ ಏನು ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಸೂಕ್ತ ಶಬ್ದಕ್ಕಾಗಿ ತಡಕಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಆಗ ಅವನು ತನ್ನ ಪಿಟೀಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಡಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಪಿಟೀಲಿನಿಂದ ಹೊರಡುತ್ತಿದ್ದ ನಾದ ಮಾಧುರ್ಯ, ಅವನ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಚೇತರಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ, ಅವನಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಅಂಶ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಜೆಫರ್ಸನ್, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಘೋಷಣೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಮುಗಿಸಿದನು.

* ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ಮನುಕುಲ ಕಂಡ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾವಂತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಎಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿದ್ದ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವನ ಅಧ್ಯಾಪಕರು "ಇವನು ಏನನ್ನೂ ಕಲಿಯಲಾರ. ದಡ್ಡನಿವನು. ಶಾಲೆಯು ತನ್ನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಇಂತಹವನಿಗಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಹೋಗಿ ಯಾವುದಾದರು ಕಲ್ಲುಮಣ್ಣು ಹೊರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿಸಿ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆದರೆ, ಐನ್‌ಸ್ಟೀನರ ತಾಯಿ ಆಲ್ಬರ್ಟನನ್ನು ದಡ್ಡ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಐನ್‌ಸ್ಟೀನನ ಹೆತ್ತವರು, ಒಂದು ಪಿಟೀಲನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರು. ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಪಿಟೀಲನ್ನು ನುಡಿಸಲು ಕಲಿತನು. ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಕಲಿತನು. ಈ

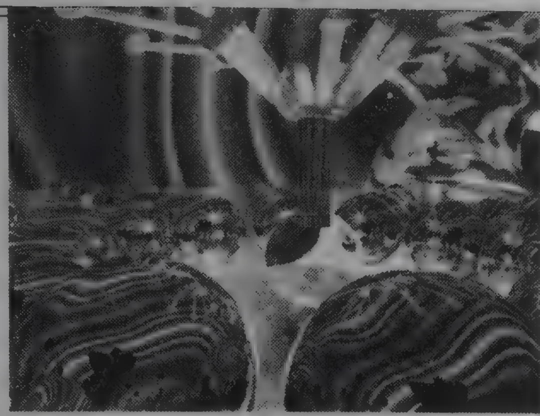


ಸಂಗೀತದ ನೆರವಿನಿಂದ, ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಮನುಕುಲದ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರತಿಭಾವಂತನಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಒಂದು ಕಡೆ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಅವರೇ ತಾವು ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಲು ತಮ್ಮ ಪಿಟೀಲೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ಮೊಜ್ಹಾರ್ಟ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಅವರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಐನ್‌ಸ್ಟೀನರ ಗೆಳೆಯ ಜಿ.ಜೆ. ವಿತ್ರೋ ಅವರು, ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂಗೀತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹ: ಸಂಗೀತವು, ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲುದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವನ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಅವನ ಆತ್ಮದ



ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಈ ಪ್ರಭಾವವು ಸತ್ಪ್ರಭಾವವೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು, ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವೂ ಆಗಬಲ್ಲುದು. ಈ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿದ ತತ್ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಸಂಗೀತದಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಅವನ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ದುಃಖಿತಪ್ತರಾಗಿರುವವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಃಖತಪ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವಂತೆಯೂ ಮಾಡಬಹುದು.



ಕಲಾವಿದನ ಕಲ್ಪನೆಯ ಚಿತ್ರ

ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ: ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ, ಸಂಗೀತದ ಸಾರ, ಸಂಗೀತವನ್ನು ನುಡಿಸುವವನ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಕೇಳುಗನ ಸಂಗೀತ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವಾಗಿನ ಪರಿಸರ - ಇವೆಲ್ಲಾ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲುದು. ನುರಿತ ಕೇಳುಗನಿಗೆ, ಸಂಗೀತದ ಒಂದು ತುಣುಕು ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದರ ಮಾಧುರ್ಯದ ಮಟ್ಟ ಥಟ್ಟನೆ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಿಳಿಯದವನಿಗೆ, ಸಂಗೀತದ ಅನುಭವ ಆಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ನಾದ ಮಾದುರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಭಾವಮಾದುರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಕೇಳಿದರೆ, ಪಂಡಿತರು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಒಂದೇ ಸಂಗೀತವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮನದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು.

ತಾಳಬದ್ಧತೆ: ಸಂಗೀತವು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ತಾಳಬದ್ಧತೆ (ರಿದಂ) ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ, ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ಸಂಗೀತದ ತಾಳ ಬದ್ಧತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳವು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಎರಡು ಪ್ರಭಾವಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇವು ಒಂದರ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೊಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದು ತಾಳದ ಕೇಳುವಿಕೆ. ಎರಡನೆಯದು ತಾಳಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ. ತಾಳವು ದೇಹದ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ತಾಳವು ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಇಡೀ ದೇಹವೇ ತಾಳಕ್ಕೆ-ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ತಾಳಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು "ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್" ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಆಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತನ್ನ ರೋಗದ ಕಾರಣ, ತನ್ನ ಶೂಲೇಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಕೈಗಳ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿದ್ದ ತಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವನ ಕೈಗಳು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಚಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಮೊದಲಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಅವನು ಶೂ ದಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡನು. ಸಂಗೀತವು ಅವನ ದೈಹಿಕ ಚಲನಗಳನ್ನು ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಯಿತು.

ತಾಳಬದ್ಧತೆಯು ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಕ್ರೈಸ್ತ ಪಾದ್ರಿಗಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆಫ್ರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಳೀಯರು ತಮ್ಮದೆ ಆದ "ಡ್ರಂ" ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರ ತಾಳಕ್ಕೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ತಾಳವನ್ನು ಮೊದಲು ಕೇಳಿದಾಗ, ಪಾದ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅದು ಕರ್ಕಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾಡು ಜನರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ನುಡಿಸಲು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಸ್ಥಳೀಯರು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದ "ಬಹುತಾಳ" (ಪಾಲಿ ರಿದಂ)ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂದು. ಪಾದ್ರಿಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ತಾಳದ ಪರಿಚಯವೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಪಾದ್ರಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ತಾಳ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಸ್ಥಳೀಯರು ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಕೀರ್ಣ ತಾಳಗಳನ್ನು ಅವರೆಂದೂ ಕೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಕರ್ಕಶವಾಗಿ ಕೇಳಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಸಂಕೀರ್ಣ ತಾಳದ ಸೊಬಗನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೆ, ಅವರಿಗೆ ಅದರ ರುಚಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿತು. ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

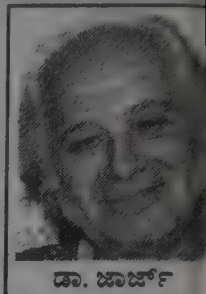
ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು: ಸಂಗೀತವು ಮಾನವನ ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾರೊಯುಗದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಚಿತ್ತವು ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಸಂಗೀತವು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆಯೂ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ವಿದ್ಯುತ್ ತಡೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು. ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುತ್ ಅಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದನ್ನು ನಾವು ವಿದ್ಯುತ್ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಲೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂಗೀತ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವನ್ನು ಕೇಳಿದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಗಳು ಅರಳಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿ, ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

ನೆನಪು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆ: ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಮೊಜಾರ್ಟನ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾರೋ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ಬೀಟ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಸಂಗೀತ ಮಾನವನ ಮಿದುಳಿನ ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ಮತ್ತು ಬಲ ಅರೆ ಗೋಳಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.



ಎಡ ಅರೆಗೋಳ ತರ್ಕಾಧಾರಿತ ಮಿದುಳು. ಬಲ ಅರೆಗೋಳ ಭಾವಾಧಾರಿತ ಮಿದುಳು. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಉಳಿಕೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಎಡ ಮಿದುಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತ ಬಲ ಅರೆಗೋಳವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಾದ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಸುವಿಕೆಯೂ ಸಹಾ ಮಿದುಳಿನ ಎರಡೂ ಗೋಳಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳ ಕೇಂದ್ರವು (ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ನ್ಯೂ ಡಿಸ್ಕವರೀಸ್ ಇನ್ ಲರ್ನಿಂಗ್) ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ಬೀಟ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸಂಗೀತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಕಲಿಕೆಯ ವೇಗವನ್ನು 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಗ್ರೀಕರ ನಾಟಕಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಡಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಹಾಡುಗಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದಂತಹ ಸಂಗೀತವು, ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳನ್ನು ಸಹ, ಅದರದೇ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ "ಹಾಡಬಹುದು". ವೇದಗಳು ಮೌಖಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಹರಿದುಬಂದಿವೆ. ವೇದಗಳಿಗೆ ಲಿಖಿತ ರೂಪವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಸುಲಭವಾಗಲೆಂದು, ಹಾಡಲು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಛಂದೋಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಡಾ. ಜಾರ್ಜ್ ಲೋಜ಼ನೋಮ್ ಅವರು ಬಲ್ಗೇರಿಯಾದ ಓರ್ವ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಅವರು ಒಂದು ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಲು ನೂತನ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಿಪ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದರು. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹೊಸಭಾಷೆಯ ಸುಮಾರು 1000 ವಾಖ್ಯ ಹಾಗೂ ಪದಗುಚ್ಛಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಕಲಿತ ನಂತರ, ಕಲಿತದ್ದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದು 92% ರಷ್ಟು ಇದ್ದದ್ದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ತಾಳಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅವರು ಕಲಿಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಉಪ



ಡಾ. ಜಾರ್ಜ್ ಲೋಜ಼ನೋಮ್



ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂಗೀತದ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದೆನ್ನುವುದು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಸಾಗರಿಕತೆಗಳವರೂ ತಿಳಿದುದೇ ಆಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲವು ರಾಗಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇವು ಯಾವುವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಡದೆಯೇ ಇತ್ತು. ಕಳೆದ 20 ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲಿವೆ.

ಮೊದಲ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

1950ರ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜೋರಾಗಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಂಥ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆಯೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಭಾವನೆ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವು ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ ದೈಹಿಕ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗೆಗೆ ಯಾರೂ ಸಂಶೋಧಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಅಲ್ಜೀಮರ್ ರೋಗ: ಸಂಗೀತದ ಬಗೆಗೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹೊಸ ಸತ್ಯಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದಿವೆ. ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬೀಳುಗೆಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಜಾರ್ಟ್‌ನ ಪಿಯಾನೋ ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಅವರ ಅರಿವು, ನೆನಪು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ 25-50% ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳು ಬಂದುದು ಕಂಡುಬಂತು.

- 1999ರಲ್ಲಿ ಮಿಯಾಮಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಮೆಲಡೋನಿನ್ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳು ವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗಿತ, ಕೋಪ, ಸುಲಭದಲ್ಲಿ

ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಸಂಗೀತ

ಎಲ್ಲ ಸಂಗೀತಗಳೂ ರೋಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆನಂದ, ಹಿತನೀಡುವ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ರಾಕ್, ಮೆಟಲ್ ರಾಕ್‌ನಂಥ ಫಾಸ್ಟ್ ಮ್ಯೂಜಿಕ್‌ಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅಸಹನೆ, ಡವಡವಿಕೆ, ತಲೆನೋವು ಇಂಥ ಸಂಗೀತಗಳಿಂದ ಬರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಬಿಗಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಬಾಧಿತರು ಇಂಥ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಬಾರದು.

ಲೀಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ವಿದೇಶಿ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಲ 30 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 83%-100% ಕಲಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ತೋರಿಸಿ . ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿತ ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಆ ಭಾಷೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಾದ ಲೂ 100% ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು.

ನಾರ್ತ್ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದವರು 32ರಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಯೋಗವೊಂದನ್ನು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ೀಲೆ ನಡೆಸಿದರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಿದರು. ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಮೂರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು.

* ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಹುಡುಗರು ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇವರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ, ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ "ಹ್ಯಾಂಡೆಲ್ ಅವರ್ ವಾಟರ್ ಮ್ಯೂಸಿಕ್" ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ, ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಊಹೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು.

* ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಅದೇ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಅವರ್ ವಾಟರ್ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ಕನ್ನು ಕೇಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಊಹೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ.

* ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅದೇ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಸಲಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅವರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.



ಹ್ಯಾಂಡಲ್

ನಂತರ ಈ ಮೂರು ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗಿಂತ ಮೊದಲ ಎರಡು ಗುಂಪಿನವರು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಅವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆಗ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಉಳಿದ ಎರಡು ಗುಂಪಿನವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದವು.

* ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೇಳುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಓದಿದ್ದೆಲ್ಲ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲಾರದು. ಆದರೆ, ಅದು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

* ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ, ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತವು ಅಧ್ಯಯನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ



ಮಾನೋದ್ವೇಗಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಕೆಲವು ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೀಡು ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಮೆಲಡೋನಿಗೆ ಇದೆ.

ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು

ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವು ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುನರಗಳನ್ನು ಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಬಿಗಿತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಂಥ ಕಠಿಣವಾದ ಒಂದು ಪಕ್ಕದ ತಲೆನೋವು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ಹತೋಟಿಗೊಳಪಡುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ: ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ನಡೆಯುವಾಗ ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ತಪ್ಪುವುದು. ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಒಗ್ಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು ಎಂದು, ಹಲವು ಶ್ರಮಗಳು ತೋರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ನಡುಕ, ಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್ ತಪ್ಪುವಂಥ ಎಲ್ಲ ಕುಂದುಗಳೂ ಭಾರೀ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ನಡೆಯುವ ವೇಗ ಮತ್ತು ದೂರ ಹೆಚ್ಚಾದುದೂ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು

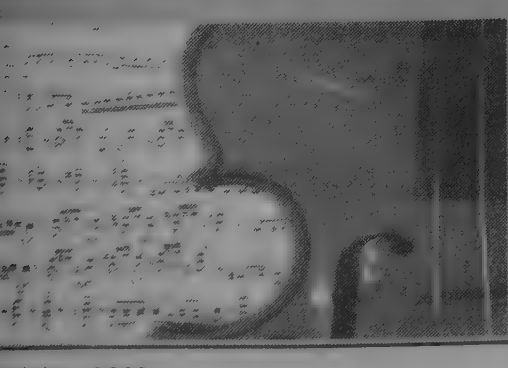
ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಂಗೀತ ಸಹಿತ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಅವರ ದೇಹದ ಒಗ್ಗೂಡಿದ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತಿನ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳಿಗಿಂತ ಹಾಡುಗಳ ಮೂಲಕ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಅವರು ಬೇಗ ಹಾಡಲು, ಮಾತಾಡಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ: ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತವು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಮಲಗಲು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್‌ನಂಥ ರೋಗ ಬಾಧಿತರಿಗೆ ಫಿಜಿಯೋಥೆರಪಿ ಜೊತೆಗೇ ಮ್ಯೂಜಿಕ್‌ಥೆರಪಿ ನಡೆಸುವುದು ಇಂದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲ ಗೊಂಡಿದೆ.

ಮನೋವಶೀಕರಣದ ಗಾಯನ

ಯುದ್ಧಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ನಡಿಗೆ, ಹರಿತ ವಸ್ತು ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರದ ವಾದ್ಯ, ತಮಟೆ, ಭೇರಿಗಳಿತ್ಯಾದಿಯ ಜೋರು ವಾದ್ಯ ಘೋಷವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾರಣವಿದ್ದೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥ ವಾದ್ಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ವೇಗವನ್ನು, ವಶೀಕರಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಭಯ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನನ್ನು ಮರೆತ ಆವೇಶ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಈ ಅಬ್ಬರದ ಸಂಗೀತ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವಾದ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಿಕ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಏರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊಳಲಿನಂಥ ಸಹ ಸಂಗೀತ ಸಾಧನಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ಪಿಯಾನೊ, ಸಿತಾರ್, ವೀಣೆಗಳಿತ್ಯಾದಿಯ ತಾನಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವುಗಳಾಗಿವೆ.



ಕೇಳುತ್ತಿರುವ ಸಂಗೀತಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವಿಕೆ ಕಲಿಕೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

* ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದರೋ, ಅದೇ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದರೆ, ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಧಿಕ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಈ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಮೊಜ್ಹಾರ್ಟನ ಸೊನಾಟ, ಅದರಲ್ಲೂ ಡಿಮೇಜರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗೀತ ಈ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂಗೀತ, ನರ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಜ್ಹಾರ್ಟನ ಸೊನಾಟವು ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂರು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಅವರ ಐ.ಕ್ಯು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದರು.

* ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮೊಜ್ಹಾರ್ಟನ ಸೊನಾಟ ವನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

* ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ನೆಮ್ಮದಿಕಾರಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು - "ರಿಲಾಕ್ಸೇಶನ್ ಟೇಪ್" ಕೇಳಿದರು.

* ಮೂರನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಯಿತು.

* ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನವರು ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಸರಾಸರಿ ಅಂಕ 119 ಆಗಿತ್ತು.

* ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರ ಸರಾಸರಿ ಅಂಕ 111 ಆಗಿತ್ತು.

* ಮೂರನೆಯವರ ಸರಾಸರಿ ಅಂಕ 110 ಆಗಿತ್ತು.

ಇಂತಹುದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ವಿಲಿಯಂ ಬಲಚ್, ಕೆಲ್ಲಿ ಬೋಮನ್ ಮತ್ತು ಲಾರಿ ಮೋಲರ್ ಅವರು ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ನಿಯೋಜಕರಾಗಿದ್ದರು. ಸಂಗೀತದ ವಿಧ ಮತ್ತು ವೇಗವು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ಇವರಿಗಿತ್ತು.

* ಹುಡುಗರನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು.

* ಹುಡುಗರು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

* ನಿಧಾನ ನಡೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ, ನಿಧಾನ ನಡೆಯ ಜಾಜ್, ವೇಗ ನಡೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ವೇಗ ನಡೆಯ ಜಾಜ್ - ಇವು ಈ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತವಾಗಿದ್ದವು.

* ಈ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಒಡೆಯಲಾಯಿತು.

* ನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ನಿಧಾನ ನಡೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಜಾಜ್ ಇಲ್ಲವೇ ವೇಗ ನಡೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅಥವಾ ಜಾಜ್ ಸಂಗೀತ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತಾವು ಓದಿದ್ದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು.

* ಫಲಿತಾಂಶವು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು.

* ಪರೀಕ್ಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಯಾವ ಸಂಗೀತವನ್ನೋ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನುಡಿಸಲಾಗಿತ್ತೋ ಅದೇ ಸಂಗೀತವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೇಳಿದವರು ಉತ್ತಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿದ್ದರು.

ಇದೇ ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ವನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತದ ವೇಗದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯು, ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

* ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು.

ಸಂಗೀತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಓದಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು.



* ಮೊದಲ ಗುಂಪಿಗೆ, ಜಾಜ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತದ ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ, ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ ಲಾಯಿತು.

* ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಜಾಜ್ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿಸ ಲಾಯಿತು. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

* ನಂತರ, ನೆನಪಿನ ಪರೀಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರು.

* ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಜಾಜ್‌ನಿಂದ ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದ ಗುಂಪಿನವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿದರು. ಆದರೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಿಂದ ವೇಗಗತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿದವರ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿಗಿಂತ ದುರ್ಬಲವಾಗಿತ್ತು.

ಇದರಿಂದ, ಕಲಿಕೆ - ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಸಂಗೀತ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲುದು ಹಾಗೂ ವೇಗಗತಿಯ ಸಂಗೀತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಯಿತು. **ಆರೋಗ್ಯ - ಅನಾರೋಗ್ಯ:**

ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಮಾನ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ತಾಳಗತಿಯ ಪಾತ್ರ. ನಿಧಾನ ಗತಿಯ ಸಂಗೀತವು ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವೇಗ ಗತಿಯ ತಾಳ, ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಹ ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿನ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಅದರ ಕ್ರಮಗತಿ (ಆರ್ಡರ್). ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಬ್ಯಾರೋ ಕಾಲದ ಸಂಗೀತ ಕ್ರಮಗತಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತಾಳ ಗತಿ, ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಪುನರಾವರ್ತನೆ, ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಭಾವಗಳಲ್ಲಿನ ಏರಿಳಿತ ಇವೆಲ್ಲ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಕ್ರಮಗತಿ (ಆರ್ಡರ್). ಈ ಸಂಗೀತ ಗಣಿತಮಯವಾಗಿತ್ತು. ತಾಳ ಎಲ್ಲಿಯೂ ತಪ್ಪುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಮಯವಾಗಿತ್ತು.

ಬೈಬಲ್-ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್: ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್-1 ಪ್ರಕರಣ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ ಯಾಗಬಲ್ಲುದು. ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್‌ನಿಗೆ ಮನೋ ಒತ್ತಡ

(77ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹಲ್ಲುನೋವು: ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಲ್ಲಿನ ವಸಡಿಗೆ ಸವರಿದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಪಿತ್ತವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆ: ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು: ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ, ಕುಂಗಟೋಳಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 226

ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ: ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಮರಳಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುವುದು.

ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು: ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಯಾಸದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಉರಿ ಮತ್ತು ಚಳಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮೂಗೇಟಿನಿಂದ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ: ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬು ತೇದು ಅದರ ಗಂಧ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ.13, ಇನ್‌ಕಂಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಂ.2 ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂ-1

ಕಫ: ಒಂದು ವೀಳೆದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಮೆಣಸುಗಳು, ಒಂದೆರಡು ಹರಳುಪ್ಪು ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿಗೆ, ಲಿಂಬೆರಸ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಎಸ್.ಟಿ, ವಕ್ಕಲಗೇರಿ ಓಣಿ, ಗದಗ-582 101

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ: ನಾಲ್ಕೈದು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಹುರುಳಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಸಿದು, ಆ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನೇರಳೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಿ.

ಎಸ್.ರಘುವರ್ಧನ, ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ, ಪಾವಗಡ ತಾ॥, ತುಮಕೂರು-561 202

ಕಾಲು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಜೇನುಮೇಣ, ತುಪ್ಪ, ಬೇವಿನರಸ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕುರ: ನುಗ್ಗೆಯ ಬೇರನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಉಗುರುಸುತ್ತು: ಮೆಣಸಿನಕಾಳನ್ನು ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಮೆತ್ತಿಕಟ್ಟಬೇಕು.

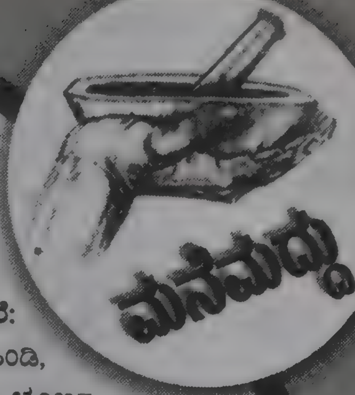
ಜ್ಞಾನದೇವ ಜಾದವ್, ತಳಕಲ್, ಯಲಬುರ್ಗಾ ತಾ॥, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ

ಅಜೀರ್ಣದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ: ಅರಾರೂಟ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿಗೆ: ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಗಂಧವನ್ನು ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು:

ತಲೆನೋವಿಗೆ: ಲಿಂಬೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಶೋಧಿಸಿದ ಲಿಂಬೆಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಎರಡು ಹನಿಯನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭಾರತಿ ಎಂ.ಸಿ., ಅಟ್ಟಳ್ಳಿ-ನಿಟ್ಟೂರು, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 425



ಉನ್ಮಾದ: ಹುರಿದ ಇಂಗಿನ ಪುಡಿಗೆ ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಲೋಳೆಸರ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಂಡಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವಿನ ನಯವಾದ ಚೂರ್ಣದಿಂದ ನಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಸ್.ವ್ಹಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ, ಇಟನಾಳ, ಉಮರಾಣಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥ಬೆಳಗಾವಿ-591 222

ಬಿಳಿಸೆರಗು: ಪಟಕದ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ದಿನಾಲು ಎರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಜೇಷ್ಠಮಧು ಚೂರ್ಣವನ್ನು 50ಮಿಲಿ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಗೆಣಸಿನಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಗೆ: ಪಟಕದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ: ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ॥ ವಿಜಯಶ್ರೀ ಗಂಜ, ಗುಬ್ಬಿ ಕಾಲೋನಿ, ಸೇಡಂ ರಸ್ತೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ-5

ಎದೆಕಫ-ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ: ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಸಣ್ಣಯಾಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಿಂದರೆ ಎದೆಕಫ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ ನಾಡಿಗೇರ, ಮಾರುತಿನಗರ, ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ, ಜಿ॥ ಹಾವೇರಿ

ವ್ರಣಗಳು ಗುಣವಾಗಲು: ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಸಿಣ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು: ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕೊತಂಬರಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು-ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣ: ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಐದಾರು ಹಸಿ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮುನವಳ್ಳಿ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 117

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಸಂತೋಷದ ಬದುಕಿಗೆ ಸಪ್ತ ಸ್ವರಗಳು

ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿಯು ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವವರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಜಮಾನರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ನಿಸರ್ಗ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಸಂತೋಷದಾಯಕ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬಾಳನ್ನು ಬದುಕಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ಯಮ ಕ್ರಾಂತಿಯ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಕುದುರೆ ಕೊಂಬಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಕ್ರಮವರಿತು ಊಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ದಕ್ಕುವುದಾಗಿದೆ. ಉನ್ನತ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮ ಬಾಳ್ವೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಕ್ಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು, ನಂಬಿಕೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿಯು ನಮ್ಮ ಒಳಿತಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವವರು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಜಮಾನರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿರುವ ಏಳು ತತ್ವ ಸೂತ್ರಗಳು ಬದುಕನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಲು, ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬಾಳ್ವೆಯಲ್ಲಿ ಆನಂದದ ಏಳ್ಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

1. ದೇಹ ದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು: ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಫಿ, ನಿಕೋಟಿನ್, ಕುಡಿತ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

2. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸುವುದು: ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವೃತ್ತಿರಂಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೊಲಗಿಸಿ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

3. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೀಗುವುದು: ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೋಪ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೀಳರಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೇ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಅದನ್ನು ತೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ನೆನೆಯಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಎಣಿಕೆಯೂ, ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೂ ಇದೆ.

5. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿರಿ: ಇಡೀ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ, ದೇಹವನ್ನೂ ಶಾಂತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಿನ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದರೂ ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ವಸತಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದು ಬದುಕಿದರೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುಣಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.

ನಾವು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಹೊರಗಿನವರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ ನಮಗಿರುವ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಾಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಸು ಬರುವವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸವಲತ್ತುಗಳಿದ್ದರೂ ಇವು ಸಾಲದಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಮಗಿರುವುದು ಸಾಕು, ಇನ್ನು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಲಿತರೆ ಇತರ ಆಸೆಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಹೆನ್ರಿ ಡೇವಿಡ್ ತೋರ್ ಎಂಬವರು 1841ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ "ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲಗಂಟೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆದು, ನಮಗೆ ನಾವೇ ಸತ್ಯದ ತಕ್ಕಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಚಿಂತನೆಯು ಉಳಿದ, ಸಮಯವನ್ನು ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸವೆಸಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

6. ಬದುಕನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಬದುಕನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ದಿನ ದೂಡಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ದಿನ ಬಾಳಿದ ಬಾಳ್ವೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವುದಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯ ಬಿಗಿಗೆ ತಂದರೆ ಇನ್ನೇನೋ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬದುಕಿನ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಆನಂದಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಬದುಕು ಸಿಹಿಯಾದುದೂ, ಸರಳವಾದುದೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು, ನಮಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ ಎಂಬ ದೃಢ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

7. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಾವನೆಗಳೂ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ನಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ನಮ್ಮ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದೇ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೂ ಎಂದೂ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಎಣಿಸಬೇಡಿ. ಬದುಕಿನ ಚಕ್ರಕ್ಕೇ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದೆ ನಗು. ನಗೆಚಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ನಕ್ಕು ನಲಿಯಿರಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಿಗಿ ನೀಗಿಸಿ ಲಘುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಹತೋಟಿ, ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

ಶಂಖದಂಥ ಸುಂದರ ಕುತ್ತಿಗೆ

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಅಂದಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಾವು ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಕಾಲಲ್ಲ, ಕುತ್ತಿಗೆ. ಮುಖವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಪಾಲನ್ನು ಕೂಡ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಗೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಗಳು, ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು, ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳು, ಪೌಡರ್‌ಗಳು ಎಂದು ಮುಖದ ಹೊಳಪಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಜರಿಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ನೆನಪೇ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಖ ನೋಡಿ ಒಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸು ಹೇಳಿ ಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಕುತ್ತಿಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕನ್ನಡಿ. ಒಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಕುತ್ತಿಗೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬರ ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ಶಂಖದಂಥ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸ್ವಾನ್‌ನೆಕ್ ಅಂದರೆ ಬಾತುಕತ್ತು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಕುತ್ತಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿಯೇ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಚೆಂದಗಾಣಿಸಲು ಒದ್ದಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡಿಗೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರ ಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮತ್ತು ತಲೆಬುರುಡೆ ಸೇರುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ವಾದ ಜಂಕ್ಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅಂಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಯೂ, ಅದನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಸಬಹುದು; ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆ?

1. ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎತ್ತರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡು ಮೇಲ್ಮುಖ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ಪೊಜೀಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡು, ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿರಿ. ಆಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತ ಹಳೆಯ ಪೋಜೀಶನ್‌ಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಆರುಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎಂಟು ಬಾರಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿರಿ. ಅದೇ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿರಿ.
3. ಮುಖದ ಕೆಳ ಅಂಚನ್ನು ಎಂಟು ಬಾರಿ ಎದೆಯ ನಡು ಎಲುಬಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಆನಂತರ ಎಡ ತೋಳುಪಟ್ಟಿಗೂ, ಬಲ ತೋಳಿನ ಪಟ್ಟಿಗೂ ಗದ್ದ ಒಯ್ಯಿರಿ. ಇದನ್ನೂ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.
4. ಚಕ್ಕಳಮಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತೋಳುಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಅಲು ಗಾಡಿಸದೆ, ಬಲತೋಳುಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತೋಳುಗಳು ಅಲುಗಾಡಬಾರದು. ನೇರವಾಗಿರ ಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಎಡಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ತೋಳ ಪಟ್ಟಿ ತುಸು ಹಿಮ್ಮುಖ ವಾಲುತ್ತದೆ. ಬಲಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ ಎಡ ತೋಳಿಗೆ ಇದೇ ನೋಟದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.

ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಲ್ಪಡಬೇಕು. ಆಗ ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳೇಳಲಾರವು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಲ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಂದ ಕೊಡಲು ಇದೋ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು.

- ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಆಪ್ರಿಕಾಟ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮುಖ ನೋಡಿ ಒಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸು ಹೇಳಿ ಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಕುತ್ತಿಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಕನ್ನಡಿ. ಒಬ್ಬರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ಮುಖಕ್ಕಿಂತ ಕುತ್ತಿಗೆಯೇ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗವಾಗಿದೆ.



- ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಓಟ್ಸ್, ಎರಡು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಮೊಸರು, ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡ ಬಹುದು. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಚೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳಿತ್ಯಾದಿ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.
- ತೀವ್ರವಾದ ಕ್ರೀಮ್ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೂ, ದ್ರವಮಾಯಿ ಶ್ಚರೈಸರನ್ನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾ ಗಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಧಕವುಂಟಾಗದಿರಲು 'ಸನ್ ಬ್ಲಾಕ್' ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೆಮನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಲೆಮನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಕಲಸಿಯೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಗಿ ಕುಳಿತು ಓದುವುದನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಹಾಗೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಓದುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ ನಡುವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿರಾಮ ನೀಡಿರಿ.
- ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಸುತ್ತುತ್ತ ಒತ್ತಿ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿರಿ.
- ಮೇಕಪ್ ಹಾಕುವಾಗ ಮರೆಯದೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂದೆ, ಹಿಂದೆ, ಕಿವಿಯ ಬಳಿ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜಾಗ ಬಿಡದೆ ಹಾಕಿರಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಆಭರಣ ಹೊರುವ ಕಂಬವಾಗಿಯಷ್ಟೇ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡದೆ, ಅದನ್ನೂ ಸುಂದರ ಅಂಗವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಮೇಲಿನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯೂ ಮುಖದಂತೆಯೇ ಮಿನುಗುತ್ತದೆ.



ಆದರ್ಶದ ಗೋರಿಯಾಗದಿರಲಿ...

ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆಪ್ತವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ದೀಪಕ್ ಒಂದು ದಿನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದು "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಮದುವೆ ಮುಂದಿನ ಭಾನುವಾರ. ನೀವೆಲ್ಲ ಖಂಡಿತ ಬರಬೇಕು. ಮದುವೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಪತ್ರಿಕೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ತುಂಬ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆಹ್ವಾನಿಸ್ತಿದೀನಿ. ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ಮದುವೆ. ನಂತರ ಒಂದು ಸಿಹಿ ಊಟ'' ಎಂದ. ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ತುಂಬ ಸಂತೋಷ ಆಯ್ತು. ಭರ್ಜರಿ ಆಡಂಬರದ ಮದುವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಈ ಆಹ್ವಾನ ಅಸಾಮಾನ್ಯವೆನಿಸಿತು. ಆದರೆ ಈ ಹುಡುಗನಿಗೊಬ್ಬ ಅಣ್ಣನಿದ್ದನಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅಣ್ಣನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮನ ಮದುವೆಯೇ? "ಏನು ದೀಪಕ್, ಲವ್ ಮ್ಯಾರೇಜ್ ಏನು?

"ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ'' ಅಂತ ನಾಚಿಕೊಂಡು ಹೇಳಿದ.

"ಅದಕ್ಯಾಕೆ ನಾಚ್ಕೊತೀಯಾ? ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದೇನೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಬಿಡು, ಹುಡುಗಿ ಏನು ಓದಿದ್ದಾಳೆ?''

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ಹುಡುಗೀನಲ್ಲ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದು, ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸನ್ನು, ಅದೂ 8 ವರ್ಷದ ಮಗ ಇರುವ ವಿಧವೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗ್ತಿದೀನಿ.''

ಅವನ ಮಾತು ಕೇಳಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದವೂ ಆಯ್ತು. ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಿದ್ದರೂ ಹುಡುಗಿ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯೆಂದೋ, ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಎಂದೋ ಅಥವಾ ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೋ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಹುಡುಗರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗ್ತಿದಾನೆಂದರೆ ಅವನ ಆದರ್ಶಗುಣವನ್ನು ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದೇ. "ಮದುವೆಗೆ ಖಂಡಿತ ಬರ್ತೀನಿ ದೀಪಕ್, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ ತಾನೆ?''

"ಅದ್ಹೇಗೆ ಒಪ್ತಾರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ? ಅವರಿಗ್ಯಾರಿಗೂ ನಾನು ಈ ಮದುವೆಯಾಗ್ತಿರೋದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರ್‍ಯಾರೂ ಬರಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ನನ್ನ ಭಾವೀ ಪತ್ನಿಯ ತವರು ಮನೆಯವರೂ ಒಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೂ ಈ ಮದುವೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಮಗಳ ಬದುಕಿಗಿಂತ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ, ಮರ್ಯಾದೆಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವಳ ಗಂಡನ ಮನೆಯವರು ಅಂದ್ರೆ ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ನಾದಿನಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮದುವೆಗೆ ಬರ್‍ತಿದ್ದಾರೆ.''

ನನಗೆ ತುಂಬ ವಿಚಿತ್ರವೆನ್ನಿಸಿತು. ತವರು ಮನೆಯವರು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಅತ್ತೆ ಮನೆಯವರು ಪುರಸ್ಕರಿಸಿರುವುದು ತುಂಬ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿತು.

"ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದೀಯಾ, ಮಗು ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದ್ರೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?''

"ಹ್ಞೂಂ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಮಗೂನ ಅವಳ ತವರು ಮನೇಲಾಗಲೀ, ಅತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮೊಂದಿಗೇ ಬೆಳೆಯಲಿ. ನಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ತೀನಿ.''

ಬಹಳಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ ತಮ್ಮದು ಎರಡನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯಾಗಿ ಬರುವವಳು ಕನ್ಯೆಯಾಗಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ವಿಧವೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಮಗುವಿನ ಜಂಜಾಟ ಇರಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾರದೋ ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಾವೇಕೆ ಹೊರಬೇಕು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸ್ತಾರೆ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಈ ಹುಡುಗ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹೊರಲು ತಯಾರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು.

"ಮದುವೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲವಿದೆ.''

* * *

ದೀಪಕ್‌ನ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಿರಬಹುದು. ಅವನ ಪತ್ನಿ ಸಾರಿಕಾಳ ಫೋನ್ ಕರೆ, "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಇವತ್ತು ಬರಲಾ?''

"ಯಾಕೆ? ಏನಾಯ್ತು ಹುಷಾರಿಲ್ವಾ?''

"ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲೇ ಬಂದು ಮಾತಾಡ್ತೀನಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.''

ಸಾರಿಕಾ ತುಂಬ ಸುಂದರ ಹೆಣ್ಣು. ಅಗಲವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸಂಪಿಗೆಯ ನಾಸಿಕ, ಕೇದಗೆಯ ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮೈಕಟ್ಟು, ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಸುಂದರಿ ಆಕೆ. ಮದುವೆಯ ದಿನ ನಾನಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆಂದರೆ ಅವಳ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ಈ ಹುಡುಗ ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೇ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಇವಳನ್ನು ಅಗಲಿದ್ದ. ತಂದೆ ಸಿರಿವಂತರು. ತಂದೆಯದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಚೇರಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲೆಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ದೀಪಕ್ ಅವಳ ಅಂದಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ತಾನೇ ರಿಪೇರಿಗೊಳಗಾಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ.

"ನಮಸ್ಕಾರ ಮೇಡಂ'' ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

"ಬಾ ಸಾರಿಕಾ, ನಿನ್ನ ಬಗ್ಗೆನೇ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲಿ ದೀಪಕ್ ಮತ್ತು ಮಗ ಬರಲಿಲ್ವಾ?''

"ಊಹೂಂ, ನಾನೇ ಅವರನ್ನು ಕರೆತರಲಿಲ್ಲ. ನಾನೀಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದೀನಿ. ನೀವೇ ಏನಾದರೊಂದು ದಾರಿ ತೋರಿಸಬೇಕು.''

"ಯಾಕೆ ಸಾರಿಕಾ ಏನಾಯ್ತು? ನಿನಗಾಗಿ ದೀಪಕ್ ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೊರೆದು ಬಂದಿದ್ದಾನೆ. ನಿನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಬರಡಾಗಿದ್ದ ನಿನ್ನ ಬದುಕಿಗೆ ನೀರೆರೆದು ಪೋಷಣೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾನಲ್ಲ.''

"ಅದೆಲ್ಲ ಸರಿ. ನನಗೂ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗೌರವವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವ ತುಂಬ ಕಟುವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲ.''

"ಅದೇನಾಯ್ತು ಹೇಳು?''

"ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಗೂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯ ಮನೆಯದು. ಮಗನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಾನು ಮಲಗಬೇಕು. ಮುಂಚಿನಿಂದ ಮಗನಿಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿಯೇ ಮಲಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ. ಅವನಿಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ನಾನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ದೀಪಕ್‌ಗೂ ನಾನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ನನ್ನ ಮಗ ದೀಪಕ್‌ನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನನ್ನು ಅವನಿಂದ ದೂರಮಾಡ್ತಿದಾನೇನೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಸದಾ ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡ್ತಿರ್‍ತಾನೆ. ದೀಪಕ್‌ನೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲ್ಲ. ನಮ್ಮಪ್ಪ ಅವನು ಕೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಕೊಡಿಸಿ ತುಂಬ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ತಿದ್ದರಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವೂ ದೊರೆಯಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ. ದೀಪಕ್‌ಗೆ ಬರುವ ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾದ ದಿನವೇ ನಮ್ಮಪ್ಪ ನನ್ನನ್ನು ನೌಕರಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದರು. ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಂತೂ ಚಿಕ್ಕಾಸೂ ಕೊಡಲ್ಲ ಅಂತಾರೆ. ದೀಪಕ್ ಮನೆಯವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಅವರು ಏನೂಂತ ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲಿ ಹೇಳಿ? ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ದೀಪಕ್ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕರೆದ ತಕ್ಷಣ ಓಗೊಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗನೂ ಕರೆದನೆಂದು

ಅವನೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿದರೆ "ನಿನಗೆ ನನಗಿಂತ ಮಗನೇ ಹೆಚ್ಚು" ಅಂತ ಮಾತಾಡ್ತಾರೆ. ನಾನು ಮಗನನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿದರೆ, ಊಟ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ನಾನೇನಾದ್ರೂ ಮಗನನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿ ದೀಪಕ್‌ನೆಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗನ ಹಟ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತೆ. ಹಾಂ! ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷ್ಯ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮದು ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ವಿವಾಹ ಅಲ್ವೆ? ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇವರೋ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಅದರ ವಾಸನೆ ಕಂಡರೂ ಆಗೋದಿಲ್ಲ. ನಾನಂತೂ ದೀಪಕ್‌ಗೋಸ್ಕರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀನಿ. ಆದರೆ ಮಗ ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲ. ನನ್ನ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ತಂದುಕೊಡ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸ್ತಾರೆ. ತನ್ನನ್ನು 'ಅಪ್ಪ' ಅಂತ ಅವನು ಕರೆಯಬೇಕು ಅಂತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವನು 'ಅಂಕಲ್' ಅಂತಲೇ ಕರೀತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಅವನಿಗೀಗ ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿರೋದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದೋದಕ್ಕೆ ಆಗದೇ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬಂದಿವೆ. ಅದಕ್ಕೂ ದೀಪಕ್ ಬೈದರು. ಅಲ್ಲದೇ ಪಾಠ ಹೇಳಿ ಕೊಡಿ ಅಂದ್ರೆ 'ದಡ್ಡ', 'ದಡ್ಡ' ಅಂದ ಮೂದಲಿಸ್ತಾ ಇರ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಬೈದರೆ ಅವನು ಇವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗ್ತಾನೆ ಹೇಳಿ? ನಾನೂ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂದ್ರೆ ಬೇಡ ಅಂತಾರೆ? ನನಗಂತೂ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಿಲ್ಲ." ಅವಳ ಮಾತಿನ್ನೂ ಮುಗಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ದೀಪಕ್‌ನ ಆಗಮನವಾಯಿತು. "ಸಾರಿಕಾ, ನೀನು ಇಲ್ಲೇ ಬಂದಿರ್ತೀಯಾ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ನೀನು ಹೇಳದೇ ಬಂದಿದ್ರೂ ನಾನೇ ಹುಡುಕ್ಕೊಂಡು ಬಂದೆ. ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದೂರು ಹೇಳಕ್ಕೆ ಬಂದಿದಾಳಲ್ವ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ."

ಸಾರಿಕಾ "ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಅನುಮಾನಪಡ್ತಾರೆ?"

"ಕೂತ್ಕೋ ದೀಪಕ್ ಹೀಗೇ ನಿಮ್ಮ ಹೊಸ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೆವು."

"ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇವಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಮಗನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸೋದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ, ನನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ಆಗೋಲ್ಲ. ನಾನು ಹೇಳಿದ ಒಂದು ಕೆಲ್ಸಾನೂ ಮಾಡಲ್ಲ."

"ಇವರೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾತಾಡಿಸಿದರೆ ಅವನೂ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹತ್ತಿರ ಬರ್ತಾನೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡ್ಕೋಳ್ಳೋದು ಹೇಗೆ ಅಂತ ಇವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆನೇ ಇಲ್ಲ."

"ನನಗೇನು ನಿನ್ನ ಹಾಗೆ ಅನುಭವ ಇದೆಯಾ? ಅದ್ದೇಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ?"

ಸಾರಿಕಾ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಡೆಹಿಡಿದಿದ್ದ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಕಟ್ಟೆಯೊಡೆಯಿತು. ಸಾರಿಕಾ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. "ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಹೇಗೆ ಮಾತಾಡ್ತಿದಾರೆ? ಎಲ್ಲ ಗೊತ್ತಿದ್ದು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಬಹುದಾ? ನಾನು ಬೇಡವೆಂದರೂ ನೀವೇ ತಾನೇ ನನ್ನ ಹಿಂದ್ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ನಾನು ಮದುವೆಗೆ ಒಪ್ಪುವವರೆಗೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಈಗ್ಯಾಕೆ ಈ ಮಾತು?" ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ವಿಕೋಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನಾನೇ "ದೀಪಕ್, ಸಾರಿಕಾ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾದವರು. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ದೂಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದೆದುರು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ಬದುಕಬೇಕು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಕುಟುಂಬದವರು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹೀಗೆ ಕಿತ್ತಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಅಷ್ಟೊಂದು ಆದರ್ಶ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಮದುವೆಯಾದವನು ಹೀಗೆ ಮಾತಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಸಾರಿಕಾಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಮಗನೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ವರ್ಷ ಇಲ್ಲದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ 'ಅಪ್ಪ' ಅನ್ನು ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೂ ಮನಸ್ಸೊಪ್ಪಬೇಕಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬ ಬುದ್ಧಿವಂತರು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ವೆಯಾಗಲೀ ಬೇರೆಯವರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡ ಲಾರವು. ನೋಡು ದೀಪಕ್, ನೀನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರ ಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ



ಮುಖ್ಯ. ಆ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ನೀನೂ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೇ ಆಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಅವನನ್ನು ನಿನ್ನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವನ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀನೂ ಒಳ್ಳೆಯವನು, ತನ್ನ ಒಳಿತನ್ನೇ ಬಯಸುವವನು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಸಾರಿಕಾಳನ್ನೂ ನೀನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಧವೆಯಾಗಿ ಒಂಟಿ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದವಳಿಗೆ ನೀನು ಆಶಾ ಕಿರಣವಾಗಿ ಬಂದು ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೇಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗುವೂ ನಿನ್ನಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡ. ಆ ಮಗುವಿನ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಅವಳಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

ಆದರೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪತಿ, ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಗಾಡಿಯ ಎರಡು ಗಾಲಿಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಒಂದು ಗಾಲಿಗೆ ಏನೇ ಆದರೂ ಆ ಗಾಡಿ ಮುಂದೆ ಓಡಲಾರದು. ಇನ್ಮುಂದೆ ಈ ತರಹ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಜಗಳ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿನಗೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮನೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾದರೆ ಸಾರಿಕಾಳನ್ನೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸು. ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಸಿಡುಕದೇ ಮಾತಾಡು. ಅವನು ತಾನಾಗಿಯೇ 'ಅಪ್ಪ' ಎಂದು ಕರೆಯುವವರೆಗೂ ಸುಮ್ಮನಿರು. ಅವನೂ ಖಂಡಿತ ನಿನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಾನೆ. ಸಾರಿಕಾ, ನೀನೂ ದೀಪಕ್‌ನ ಮಾತಿಗೆ ಮಾತು ಜೋಡಿಸಬೇಡ. ಒಬ್ಬರು ಯಾರಾದರೂ ಸುಮ್ಮನಾದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತೆ. ಹಾಂ! ನೀನೇನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ದೀಪಕ್‌ದೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಹಟದ ಸ್ವಭಾವವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನನ್ನೂ ಮಗುವಿನ ಹಾಗೇ ನೋಡಿಕೋ. ಏನೇ ಆದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗೇ ತಾಳ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಲ್ಲವೆ? ನೀನೇ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸು."

ದೀಪಕ್ ಮತ್ತು ಸಾರಿಕಾ ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರೂ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರು. ವಿಷಯ ಅವರ ಮನಕ್ಕೆ ತಾಗಿರಬಹುದೆಂದುಕೊಂಡೆ. ದೀಪಕ್‌ನೇ "ನೀವು ಹೇಳೋದು ಸರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಆಹಾರವಾಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆದರ್ಶದ ಗೋರಿಯಾಗಬಾರದು." ಎಂದವನೇ ಸಾರಿಕಾಳಿಗೆ 'ಕ್ಷಮಿಸು' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅವಳೂ ನಗುನಗುತ್ತ "ತಪ್ಪೂಂತ ಅಂದ್ಕೊಂಡ್ರೆ ತಾನೇ ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕಾದದ್ದು. ಈಗ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಮೇಡಂ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿದೀವಿ. ಅವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು." "ಛೆ! ಛೆ! ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ನೀನಿಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವಾಗ ತುಂಬಿದ್ದ ದುಗುಡ ಮಂಜಿನಂತೆ ಕರಗಿ ಹೋಯಿತಲ್ಲ. ದೀಪಕ್ ಬಂದಿದ್ದೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಯಿತು. ಇಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸೂ ಹಗುರವಾಯ್ತಲ್ಲ."

"ಬರ್ತೀವಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಮನೇಲಿ ಮಗ ಒಬ್ನೇ ಇರ್ತಾನೆ" ಅಂತ ಹೇಳಿ ಹೊರಟರು.

ದೀಪಕ್ ಮತ್ತು ಸಾರಿಕಾ ಇಬ್ಬರೂ ಒಳ್ಳೆಯವರೇ. ದೀಪಕ್ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮದುವೆಯಾದದ್ದು ನಿಜ. ಆದರೆ ನಂತರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಕಷ್ಟಕರವೆನ್ನಿಸಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಸೋದಾಗಲೀ, ಮದುವೆಯಾಗೋದಾಗಲೀ ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೂ ಎದುರಿಸಿ ಬಾಳಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಿದರೆ ಬದುಕು ಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಆದರ್ಶ ದಾಂಪತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಂಧನ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ಅರಾಜಕತೆ, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ

ಹದಿವಯವೆನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮುಜುಗರಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತುಂಬ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇಡೀ ಹಗಲು ವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದು, ಸಾಯಂಕಾಲದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬಳಲಿ, ಬಸವಳಿದು ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತೀರಿ. ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಂದು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಒಟ್ಟುತ್ತಾಳೆ -

''ಇವನಿದಾನಲ್ಲ ಇವನು, ಒಂದ್ಮಾತೂ ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ತರಕಾರಿ ತಗೊಂಬಾರೋ ಅಂತಂದ್ರೆ, ಕಿವಿಗೇ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ದೆ ಆಡೋಕೆ ಹೋಗ್ಬಿಟ್ಟ!''

''ಇವಳನ್ನೋಡಿ, ಎಷ್ಟು ತಯಾರಾಗಿದಾಳೆ ಅಂತೀರಿ! ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಬಂದ್ಲೋ ಇಲ್ವೋ, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಾಕಿದ್ಲು, ಬಿಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೋಣೆ ನಡುವೆ ಬಿಟ್ಟು, ಹೊರಗೆ ಹೊರಟು ಹೋದ್ಲು. ಎಲ್ಲಾ ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ ಒಂಚೂರು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇಲ್ಲ. ಏನಿಲ್ಲ ಇವರ ಜೊತೆ ಏಗೋಕ್ಕಾಗ್ದೆ ಸಾಯ್ತಿದೀನಿ. ನೀವಂತೂ ಕಿವಿಗೇ ಹಾಕ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಲ್ಲ.....''

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನೀವು ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೀರಿ. ಆ ಮುಂಚೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲವಾರು ಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಬೈದಿದ್ದೀರಿ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಅದೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೇಳುವವರಂತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಯಥಾ ಪ್ರಕಾರ....

ಇಂಥ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅರಾಜಕತೆ ಎನ್ನುವುದು.... ಹದಿವಯವೆನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮುಜುಗರಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ತುಂಬ ರೇಜಿಗೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನವೆಂದರೆ ಮತ್ತೇನೂ ಅಲ್ಲ - ಹೇಳಿದ ಕೆಲಸ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುವುದಿಲ್ಲ, ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪುಸ್ತಕ ಜೋಡಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಕೋಣೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ, ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗೋದಾಗಲಿ, ಏಳೋದಾಗಲಿ ಕೇಳಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲ ಅಪಸವ್ಯ.

ಏನಾದರೂ ಮನೆಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೆ ಮಾಡೋದಿಲ್ಲ. ಈಗೊಲ್ಲೆ ಆಮೇಲೆ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಅಂತಾರೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಮರೆತ್ಬಿಟ್ಟೆ ಅಂತಾರೆ, ತಮಗೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ, ತಮಗದು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕಿಲ್ಲವೆನ್ನುವಂತೆ ಎಲ್ಲಿ ಕಳಚಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಸಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ..... ಹೀಗೆ...

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಅಸಡ್ಡಾಳತನ, ಹೇಳಿದ ಮಾತಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬೀಳದಂತಿರುವುದು... ಮುಂತಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಈ 'ಅವಲಕ್ಷಣ'ಗಳು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಈಗಲೇ ಹೀಗಿದ್ದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ, ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತಾರೋ ಎಂದು ತಲ್ಲಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಏನೆಂದರೆ - ಹಿರಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತನೆ ತರಗತಿ, ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಓದುತ್ತಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 15, 16, 17ನೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದಿಂದಿದ್ದಾರೆನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ -

ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು

ಮಕ್ಕಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಆಸಕ್ತಿಗಳು ಚಟಚಕನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲವಿದು. ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಾ



ಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅವರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಕೂಡ ಅರ್ಥಕ್ಕೆಟುಕದೆ, ಆಗಾಗ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ -

ಆ ಮುಂಚೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಏನಾದ್ರೂ ತಗೊಂಬಾ ಅಂತಂದ್ರೆ ಮರು ಮಾತಾಡದೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಈಗ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾದ, ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಹೊಸ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮೊನ್ನೆಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ, ಈಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒನಪು ತೋರುತ್ತಿರುವಂತೆ, ವಯ್ಯಾರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ತನ್ನತ್ತ ಅದೊಂದು ರೀತಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಹಾಗೆಯೇ - ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೂ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಆಡಿದ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಹೊಸದಾಗಿ ಕದ್ದು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಅರ್ಥವಾಗದು.

ಆ ಮಾತಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಯಾವುದೋ ಹೊಸ ಕಳೆಯಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅದೆಲ್ಲ ಹೊರಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲ, ತಮ್ಮೊಳಗೇ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರದು. ಆ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವವರಾಗಲಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಾಗಲಿ, ಯಾರೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮಿಂದ ಬಯಸುವ ನೀಟ್‌ನೆಸ್, ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದು, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆಯಂಥವು. ಅವರಿಗೀಗ ಅರ್ಥಹೀನ, ಅಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆವೆಂದೆನಿಸಿ ರೇಜಿಗೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡಬೇಕೆಂದರೆ - ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಲೂ ಅವರಿಗೇ ಇಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯದ ಜಾಸ್ತಿ ಗಮನವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಲ್ಲಿ. ಹಿರಿಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವೆಂದರೆ ಕೆಲ ವರ್ಷ ಕಳೆದು ಶಿಕ್ಷಣಾನಂತರದ ಜೀವನ. ಆದರೆ ಹದಿವಯದವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭವಿಷ್ಯವೆಂದರೆ ಬರುವ ವಾರ, ಮರುದಿನ, ಮುಂದಿನ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರದ ಜೀವನ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದು, ಈಗವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಾನೀಗ ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ದೊಡ್ಡರೋರಂತೂ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಹಾಗೇ ಹೇಳ್ತಾರೆ ತನ್ನನ್ನಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದಾರೆ, ತಾನು ಬೆಳೆದಿಲ್ವಾ ಮತ್ತೆ! ಬೀದಿ ಕೊನೆಲಿರೋ ಪದ್ದಿ, ತನ್ನತ್ತ ಅದು ಹ್ಯಾಗೆ ನೋಡ್ತಿದಾಳೆ ಗೊತ್ತಾ! ಅಮ್ಮ ಹೇಳೋದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ, ಮಾಡಿದರೆ ಪದ್ದಿ ತನ್ನನ್ನಿನ್ನೂ ಎಳೇ ಮಗು ಅಂದ್ಕೋತಾಳಷ್ಟೇ..... ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗನ ವಿಚಾರಗಳು ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರಾದರೂ ಅದರಂತೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವವರೇ.....



ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಪಾಪೋಲಿಯಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದ, ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಹೊರೆ ಹೊರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿದರೆ ಅವರಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಪಾಪೋಲಿಯಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಸಾಕಿ ಬೆಳೆಸಿದ, ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಹೊರೆ ಹೊರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟಳೆ ವಿಧಿಸಿದರೆ ಅವರಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೊಂದಿದೆ. ಅದು - ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ! ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತ 'ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗ' ಎಂದು ಹೊಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಕೇವಲ ಅವರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ 'ತದ್ರೂಪಿ' ಯಂತೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಯೆ ಹೊರತು ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗ' ಅನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕೂಡ ಹದಿವಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ದಂಗೆಯೇಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಹದಿವಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳದಿರುವುದು, ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಅಸಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸೂಚನೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಇನ್ನೂ 'ಒಳ್ಳೆಯತನ'ಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅವನು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಪರಿಧಿಗೊಳಪಟ್ಟು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಅರಾಜಕತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಕ್ಷಣ ಹುದುಗಿದೆ! ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ವಿಕಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಆದರೊಂದು ಮಾತು - ಈ ಅರಾಜಕತೆ ಒಂದು ಪರಿಧಿಗೊಳಪಟ್ಟು ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ!

ಮಕ್ಕಳು ಆ ಪರಿಧಿ ಮೀರುತ್ತಿರುವರೆನಿಸಿದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಕ್ಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು, ದಾರಿ ತೋರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಹುಡುಗ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿ ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ... ಹುಡುಗಿ ಹುಡುಗನ ಜೊತೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ಎಡವಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೇನೋ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ......

ಭಾವೀ ಬದುಕಿಗೆ, ಕಂಟಕಪ್ರಾಯವಾಗುವಂಥ ಇಂಥ ಅಪಾಯಕರ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಯಾವ ರೀತಿ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಇದೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನೋಡೋಣ.

ಒಂದೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ವರ್ತನೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವ ಅವಕಾಶವೂ ಉಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ದೊಡ್ಡವರು ಮಿತಿ

ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಾವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಮೀರಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡದಿರುವುದು, ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ:-

1. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಂತೆಲ್ಲ ಕೇಳುತ್ತ ಮಾನಸಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದು.
2. ತನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡುತ್ತ ತನ್ನನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ರೊಚ್ಚಿನಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅರಾಜಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು.

ಇವೆರಡೂ ಹಾನಿಕಾರಕ, ಅವಾಂಛನೀಯ ವರ್ತನೆಗಳೇ ಸರಿ. ಅದಕ್ಕೇ, ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಕೆಲಸ ಏನೆಂದರೆ, ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ತಾವು ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಡುವುದು; ತನ್ಮೂಲಕ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅವರಾಗಿ ಅವರೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡುವುದು!

ಈಗ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಮಿತಿ ಮೀರುತ್ತಿರುವರೆನಿಸಿದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ

ಮೊದಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರಾಜಕತೆ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಆ ರೀತಿ ಇದೆಯೆಂದು ನೀವು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಅರಾಜಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರು ಮಿತಿಮೀರಿ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆದರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

''ನೀನು ದೊಡ್ಡೋನಾಗ್ತಿದೀಯ, ಇನ್ನೂ ಹುಡುಗನಂತಾಡ್ತಿದ್ರೆ ಹ್ಯಾಗೆ'' ಎನ್ನುತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಹುಡುಗ ತನಗೊಂದು ಅಸ್ತಿತ್ವ (Identity) ವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತ, ದೊಡ್ಡವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಹೀಗೆ ಅತಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹತಾಶೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ತಿಕ್ಕಾಟ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ಇರುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಡಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅತಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಾವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೈಯುವುದು, ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಶಿಕ್ಷಾಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಗೆಳಸುವುದರಿಂದ ಅವರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗಿರಲಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅದೃಶ್ಯ ಪರದೆಯೊಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು!

ಬಹಳಷ್ಟು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರೇ ಅವರನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರಾಗಿರಲು ಬಿಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಸದಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡು, ಇದು ಮಾಡು, ಅದು ಮಾಡು' ಎಂದು ಕಟ್ಟಳೆ ಮಾಡುತ್ತ ಅವರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ತಮ್ಮ ಅಪ್ಪಣೆ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ತಂದೆ ತನ್ನ ಮಗನನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ 'ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೋ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುವನೆಂದು ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದೇ ರೀತಿ ಒಬ್ಬ ತಾಯಿ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವ ಮಗಳಿಗೆ ದಿನಾ ಬೈಯುತ್ತ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಾಳೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ:

ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡುವುದು ಹುಡುಗನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಏಳುವುದು ಹುಡುಗಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಂದೆ ದಿನಾಲೂ ಮಗನಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತಾಯಿ ಮಗಳನ್ನು ದಿನಾ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವಂತದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದಾಯ್ತು. ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಲು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇದ್ದಾರಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಧೈರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುತ್ತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದರೆ ಅದು ಯಾರ ತಪ್ಪು?

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೊರುವಂತೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗನಿಗೆ ಹೋಮ್‌ವರ್ಕಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅಂಕಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ಓದಿ, ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡದಿರುವ ಪರಿಣಾಮ, ಗೊತ್ತಾಯ್ತಾ?' ಎಂದು ಆಗ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಾಗುವ ಹಾನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು.

ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲಾಗದಿರುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ಪಡೆಯಲಾಗದಿರುವುದು.... ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಅವನು ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಅದು ಅವನಿಗೆ ಪಾಠವಂತೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಹುಡುಗಿ ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೇಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ. ಆ ಹುಡುಗಿ ಒಂಬತ್ತು ದಾಟುವವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಅತಿಥಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರೆದುರಿಗೆ ಕೆದರುಗೂದಲಿನೊಂದಿಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ -

"ನೋಡಿದ್ಯಾ, ಕನ್ನಡೀಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮುಖ ನೋಡ್ಕೋ, ಕೆದರು ಗೂದಲಿಟ್ಕೊಂಡು ಹ್ಯಾಗಿದೀಯಾಂತ! ನನಗೇನಂತೆ, ನೋಡಿದೋರು ನಿನ್ನನ್ನ ಆಣಕಿಸ್ತಾರೆ. ಅವಮಾನವಾಗೋದು ನಿಂಗೇ. ಅದಕ್ಕೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳು ಅಂತನ್ನೋದು....." ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಒಂದಿಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದೀತು.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ - ಈ ಮುಂಚೆ ನೋಡಿರುವಂತೆ ಇಂಥ ಶಿಸ್ತಿನ ಕ್ರಮಗಳಾಗಲಿ, ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಿದರೆ ಅವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವಿಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲ ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಬುದ್ಧರ ಬಗೆಗಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿವಯದವರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನ ಅರಾಜಕತೆ ಇರುತ್ತವೆಂದು ನಾವು ಮೊದಲೇ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಹದಿವಯದವನು ತೀರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತನಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅವನ್ಯಾಕೆ ಹದಿವಯದವನಾದಾನು! ಅದಕ್ಕೇ, ನಾವು-

ಯಾವತ್ತೋ ಒಮ್ಮೆ ಹುಡುಗ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೀಪ ಆರಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ ಅದನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕೂಗಾಡಬಾರದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಯಾವತ್ತಾದರೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಾಗುವತನಕ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದು, ಬಂದ್ ಮಾಡದೆ ಮಲಗುವುದನ್ನೂ ಸಲೀಸಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಇಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅಂಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದುದು ಅವರ ಧರ್ಮ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ಏರುಪೇರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಕಾಶ ನೋಡಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿ ತಿದ್ದಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ವರ್ತನೆಗಳು ಹದಿವಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಯಾವತ್ತೋ ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವಾಗಿಯೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ದಿನವೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಗಳು ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ 'ಒಂಚೂರು ನೀಟ್‌ನೆಸ್ ಇಲ್ಲ, ಏನಿಲ್ಲ' ಎಂದು ರೇಗಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಗ ಒಂದು ದಿನ 'ರಾತ್ರಿ ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಲೈಟು ಹಾಕಿ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದಿದಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪು ಹೊರಿಸಬಹುದು!

ಇವು ಆ ಹುಡುಗ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಅವರಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ನೋಡಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತ ತಕ್ಕ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತ, ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ನೀವು ಬಯಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಹೇರಿ, ಆ ಭಾರಕ್ಕವರು ಕುಸಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು.



ಬೇಗದಲ್ಲೇ ಅವರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅವರಿಲ್ಲದಿರುವ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೀವರೆಗೆ ಅವರ ತಪ್ಪೊಪ್ಪುಗಳೊಂದಿಗೇ ಅವರನ್ನು ಸಾಕಿ-ಸಲುತ್ತ, ನಡು-ನಡುವೆ ತಕ್ಕ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತ, ಹಿತೈಷಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಾದ ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮ, ಕರ್ತವ್ಯ.....

(ಮುಗಿಯಿತು)



ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲಸ್ಥ ಮಾಂಸ (Tonsil) ಬೆಳೆಯುವುದು, ಶೀತದಿಂದ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಸ್ಥ ಗ್ರಂಥಿ ಊದಿಬಿಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ.... ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೊರಕೆ ಶಬ್ದ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ರಮ್ಯ ರಾವ್

ಕೆನಡಾದ ರಿಚ್‌ಮಂಡ್ ನಗರದ ಮಾರ್ಕ್ ತಾಮ್ಸನ್ ಹೆಬಾರ್ಡ್ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಟ್‌ನ ದಾಖಲೆ ಮುರಿದು ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಹುಬ್ಬೇರಿಸಿತು. ಕೆಂಟ್‌ನ ಗೊರಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು 87.5 ಡೆಸಿಬಲ್‌ನಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಕ್‌ನದ್ದು 90 ಡೆಸಿಬಲ್ ನಷ್ಟಿತ್ತು!

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲೂ ಗಿನ್ನಿಸ್ ದಾಖಲೆ ಮಾಡಬಹುದೇ?! ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಡಿ. ಗೊರಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಹುಬ್ಬೇರಿಸುವ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ/ಳೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ ನೀಡಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆಯ ಕಾರಣ ನೀಡಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುವಂತಿಲ್ಲ, ಪಡೆಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗಂಡ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣ ನೀಡಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆದಿರುವ ಹೆಂಗಳೆಯರ ಒಂದು ಹಿಂಡೇ ಇದೆ ಗೊತ್ತೇ?

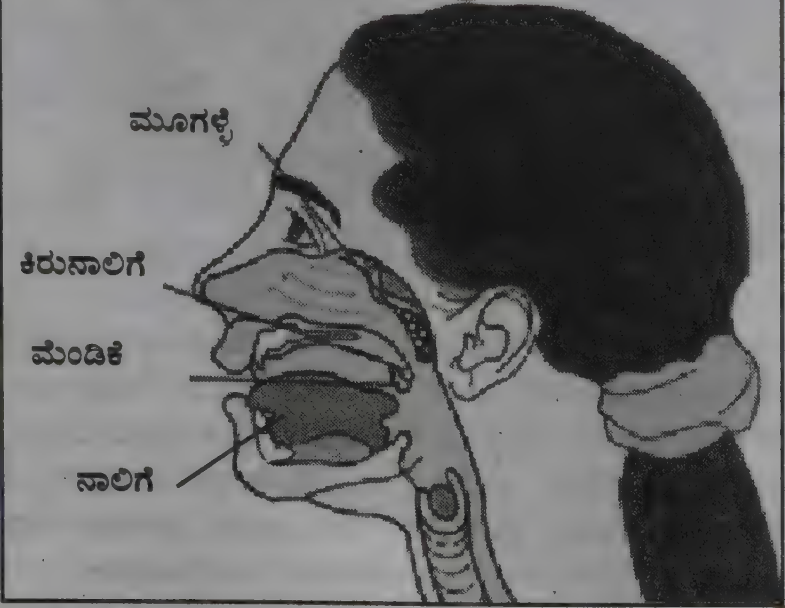
ಹಾಗಾದರೆ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವಂತಹ ಗೊರಕೆ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯೇ? ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಹೆಂಡತಿಯ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆಯೇ? ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಗೊರಕೆ ಎಂದರೇನು?

ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ವಾಯು, ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಂದುವರೆದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಾಯು ಕ್ರಮಿಸುವ ಹಾದಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಂಠನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ (Soft Palate) ಕಂಪಿಸಿ ವಿಚಿತ್ರ ಸದ್ದು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ನಾವು ಗೊರಕೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲಸ್ಥ ಮಾಂಸ (Tonsil) ಬೆಳೆಯುವುದು, ಶೀತದಿಂದ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಸ್ಥ ಗ್ರಂಥಿ ಊದಿಬಿಡುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ.... ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೊರಕೆ ಶಬ್ದ ಹೊಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ''ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರಿದ್ದಾರಲ್ಲ?'' ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೂ ಉತ್ತರವಿದೆ.... ನಾವು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದಾಗ ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯು

ಗೊರಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು



ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಗಂಟಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಬಾಗಿದಾಗ ಅದು ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿ ಸರಾಗ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಯ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಮೃದು ಅಂಗವು ಕಂಪಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಗೊರಕೆಯ ಸದ್ದು ಹೊರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿದೆ, ಅದೆಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸುವ ಮೂಳೆ ಡೊಂಕಾಗಿರುವುದು. ಹಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆ ಯಾವ ಕಡೆ ಡೊಂಕಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಸರಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆ ಶಬ್ದ ಹೊರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು

ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯದೆ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಾಗಲೀ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಸೋಮಾರಿಗಳಂತೆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೀರಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಿಂದುಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿದ್ದೆಯ ಜೋಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದು ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗೊರಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ

ವಯಸ್ಸು	ಗಂಡಸರು	ಹೆಂಗಸರು
	ಶೇ.	ಶೇ.
30 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ	10%	5%
30-50 ವರ್ಷ	60-70%	34- 48%
50-65 ವರ್ಷ	60%	40%
65-80 ವರ್ಷ	77-88%	53-73%

ಗೊರಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಿನ್ನಿಸ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಪಡೆದಿದ್ದ ಕೆಂಟ್‌ನ ಪತ್ನಿಯ ಒಂದು ಕಿವಿ, ಆತನ ಗೊರಕೆ ಸದ್ದು ಕೇಳಿ - ಕೇಳಿಯೇ ಕಿವುಡಾಗಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಗೊರಕೆಯ ಸದ್ದಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಎರಡೂ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರಿಗೇ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರ ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಒಂದೇ ಲಯದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ನಡುವೆ ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಮಿಳಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಲಯತಪ್ಪಿ ಜೋರಾಗಿ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಪರಿಣಾಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಅವರ ಉಸಿರಾಟ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂಥವರ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಾವಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗವಾದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯಲು ಕಾರಣ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರತಕ್ಕಂತಹ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.

ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಂಠನಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡೆತಡೆಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಅಡಚಣೆಗಳಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕೆಲವು ಮೂಗಿನ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಡ್ರಿನ್ (Ephedrine) ಮತ್ತು ಎಫ್‌ಕೊರ್ಲಿನ್ (Efcorlin) ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧದ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಪಿಡ್ರಿನ್ ಡ್ರಾಪ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುಪೇರಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುವುದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಔಷದವನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ

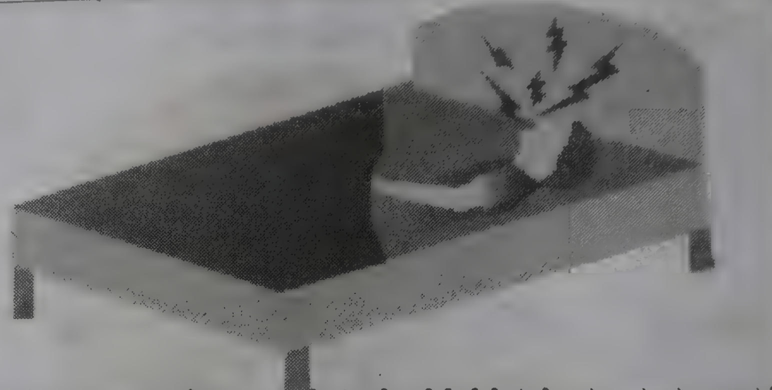


ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ



ಗೊರಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕೊಳವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂಠನಾಳದಲ್ಲಿ ಅಟಚಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು

ಎಫ್‌ಕೊರ್ಲಿನ್ ಔಷದದಿಂದ ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಾಣಿಸದ ಕಾರಣ, ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟಾಮಿನಿಕ್ಸ್ (Antihistaminics) ಎನ್ನುವಂತಹ



ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಹ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗ, ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕತ್ತಿನ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೊರಕೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಲೇಸು. ಇದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಯುಗೋಸ್ಲೋವಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೊಕೊಸ್ಲಿಪ್ ಎನ್ನುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ಆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ●

ವಿಳಾಸ: ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ, ಪದ್ಮನಿಲಯ,
ಚಿನ್ನಪ್ಪ ಲೇಔಟ್, ಕೆಳಗೋಟೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577 501

ಮಾನಸಿಕ ಬಿರುಕು: ಕಿರು ವಿವರಣೆ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವ ನನ್ನು ಮನೋರೋಗಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಗುಣವೂ ಒಬ್ಬನನ್ನು ಮನೋರೋಗಿಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಯಾರು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ನಡುವಣ ವೈರುಧ್ಯದಿಂದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯಿಂದ ಬದಿಗೊತ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಬಲ್ಲರೋ ಅವರು ಗಟ್ಟಿಗರು. ಆದರೆ ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಆನಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಮನೋರೋಗಿಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಒಬ್ಬನ ನಡತೆ ಯಾವಾಗ ಹಳಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ? ನಾವು ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವೂ ಆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಹೊರ-ಒಳ ಬಾಧಕಗಳೇ ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕುವಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಹಣಕಾಸಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಎಲ್ಲಾದರೊಂದು ಕಡೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ನಾವೇ ಏನಾದರೂ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಪರಿಸರ, ಮನೋವೃತ್ತಿಯವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

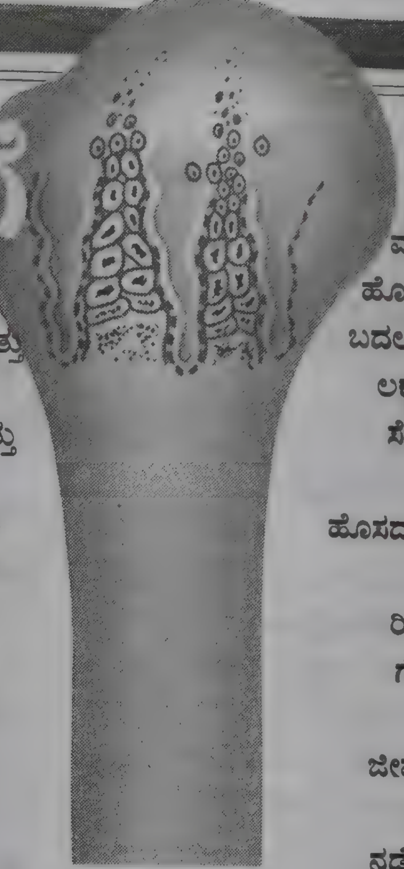
ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಎಂಬ ರೋಗದಿಂದ ಬಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಆಕಾರಣವಾದುದು ಎನ್ನಲಾಗದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪರಿಣಾಮದ ಹಿಂದೆಯೂ ಒಂದಾದರೂ ಕಾರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಛಿದ್ರತೆಗೆ ಯಾಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು? ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು? ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದ? ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ವಿವರಣೆಯು ಈ ರೀತಿ ಇದೆ -ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳು ಬಾಧಕಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾಣೆಯನ್ನು ಪಿಇಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಿಳಿಯಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಐದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ.

1. ತನ್ನೊಡನೆ ಯಾರೋ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು (74%).
2. ತನ್ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಬೇರೆಯವರು ಸಂಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು (48%).
3. ತನ್ನನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ನೋಡಿ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು. (32%).
4. ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು(51%).
5. ಚಿದುರಿದ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. (62%)

ಮೇಲಿನವು ಮನೋಛಿದ್ರತೆಗೀಡಾದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳು. ●

ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ



ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲುಬಿನಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಸತ್ತು ಹೋದ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹೊಸ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಎಲುಬುಗಳು ಹೊಸದಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ರೀಮಾಡಲಿಂಗ್ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸವು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎಲುಬುಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಎತ್ತರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ? ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಗ್ರೋವಿಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಎಂಬ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು Growil ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್.

ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಒಸರುವಿಕೆಯು ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಗ್ರೋವಿಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ಗ್ರೋವಿಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹಂತಗಳು ಇವೆ.

- ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಒಂದು ನ್ಯೂರೋ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸಿ ಮಿದುಳಿನ ಹೈಪೋತಲಮಾಸ್ ಎಂಬ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಹೈಪೋ ತಲಮಾಸ್ ಭಾಗದಿಂದ ಗ್ರೋವಿಲ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು G.H.R.F. (Growth Harmon Releasing Factor) ಉಂಟಾಗಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯು ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ರಕ್ತವು ಲಿವರ್‌ಗೆ ಬಂದಾಗ ಆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಸೊಮೊಟೋಮಿಡಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸೊಮಾಟೋಮೆಡಿನ್ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಹಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಎಲುಬುಗಳ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು

ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಇತರ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಂತಲ್ಲದೆ ಒಣಗಿ ಜೀವವಿಲ್ಲದವುಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಇತರ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಂತೆಯೇ ಎಲುಬುಗಳ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಲ್ಲಿ ಸವೆತ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

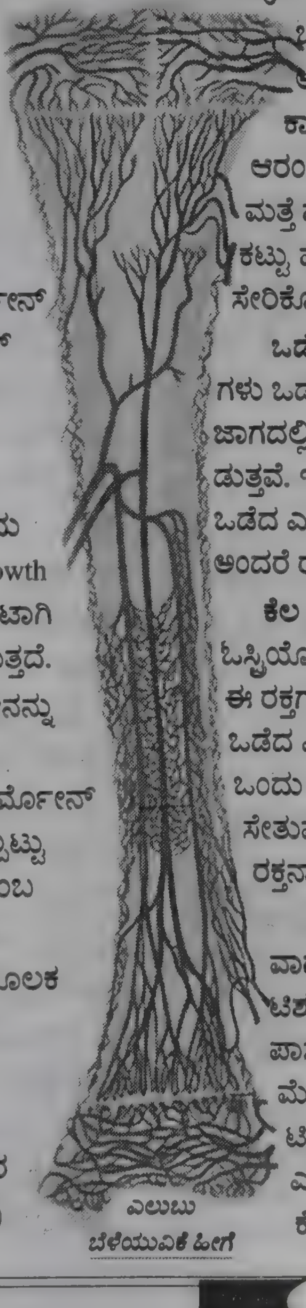
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲುಬಿನಲ್ಲೂ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಸತ್ತು ಹೋದ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಬದಲು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಹೊಸ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿ ಎಲುಬುಗಳು ಹೊಸದಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ರೀಮಾಡಲಿಂಗ್ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕೆಲಸವು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನಿರಂತರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪಾಸ್ಫರಸ್‌ನಂಥ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಡುವ ಸ್ಥಳವಾಗಿಯೂ ಎಲುಬುಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ.

ಒಡೆದ ಎಲುಬುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಕೂಡುತ್ತವೆ?: ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು ಬೆಳೆಯುವುದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಎಲುಬು ಒಡೆದು ಹೋದರೆ, ಅದು ಮತ್ತೆ ಕೂಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಒಡೆದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳೂ ಮತ್ತೆ ಹಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲುಬುಗಳು ಬೇಗ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಡೆದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ: ಎಲುಬುಗಳು ಒಡೆಯುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ತುಂಡರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತವು ಒಡೆದ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳ ನಡುವೆ ಬ್ಲಡ್ ಕ್ಲಾಟ್ ಅಂದರೆ ರಕ್ತಗರಣೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕೆಲ ದಿನದ ಬಳಿಕ: ಫೈಬ್ರೊಪ್ಲಾಸ್ಟ್, ಓಸ್ಟಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟ್, ಸೆಲ್‌ಗಳು, ರೂಪುಗೊಂಡು ಈ ರಕ್ತಗರಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಡೆದ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳ ನಡುವೆ ಇವು ಒಂದು ಸ್ಪಾಂಜೀನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಎಂಬ ಮೃದು ಸೇತುವೆಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ: ಈ ಮೃದುವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಎಲುಬಿನ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು ಬೆಳೆದು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪಾಸ್ಫರಸ್‌ನಂಥ ಧಾತುಗಳೂ ಸೇರಲು, ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಹೊಸ ದೃಢವಾದ ಎಲುಬು ಟಿಶ್ಯೂಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡು ಒಡೆದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಎಲುಬು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ ಹೀಗೆ

ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ: ಒಡೆದ ಎಲುಬು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ನರಗಳೂ, ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಎಲುಬು ಹಿಂದಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಡೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಉಬ್ಬುವಿಕೆ ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೇವರ್ಸಿಯನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್: ನಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆದರೂ ಅವು ಲೋಹಗಳಿಗಿಂತ ದೃಢವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಈ ಗಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ಎಲುಬುಗಳ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಲ್ಪಡುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವಿಶೇಷ ರಚನೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವೈದ್ಯರಾದ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಹೇವರ್ಸ್ (1650-1701) ಎಂಬವರು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಈ ರಚನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದುದರಿಂದ, ಅವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೇವರ್ಸಿಯನ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಎಲುಬಿನ ಒಳಭಾಗದ ಟಿಶ್ಯೂಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬರಿದು ಜಾಗಗಳು ದೀರ್ಘ ಕಾಲುವೆಗಳಂತೆ ಇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾಲುವೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಎಲುಬಿನ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು ಉರುಟಿಗೆ ಅಡ್ಡದಲ್ಲಿ ರಚನೆಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಟಿಶ್ಯೂಗಳ ನಡುವಣ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣದಂತೆ ದೃಢವಾಗಿ ಇವೆ.

ಈ ಕಾಲುವೆಗಳ ದಾರಿಯಾಗಿಯೇ ನರಗಳು, ಎಲುಬಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಸತ್ವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಡುವೆ ಇರುವ ಒಂದು ಕಾಲುವೆ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಟಿಶ್ಯೂಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ''ಹೇವರ್ಸಿಯನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್'' ಇಲ್ಲವೇ ರಚನೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು. ಇಂಥ ಹಲವು ಕೋಟಿ ರಚನೆಗಳು ಸೇರಿ ಒಂದು ಎಲುಬು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●



ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೇಗೆ ನಿವಾರಣೆ?

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆಶ್ರಯ ತಾಣ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಉಗಮವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಕೊಳಕು ತತ್ತಿಯ ವಾಸನೆಯ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್, ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಮಿಥೈಲ್, ಮರ್ಕ್ಯಾಪಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆಕ್ಟೋಲ್, ಕೊಳೆತ ಹೆಣದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಡವೆರಿನ್, ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಯೂಟ್ರೆಸೈನ್ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಲುಚೀಲದ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಐಸೋವಾಲೆರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ?

● ವಿ.ವಿ.ಗೊಂಡಬಾಳ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ' ಇಂದು ಆಂಗ್ಲದ 'Halitosis'ಗೆ ಸಮಾನ ಪದವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'Halitosis' ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಇತರ ಶಾಖೆಗಳಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಲಜಿ, ರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ, ಶರೀರವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಪ್ರಚಲಿತ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಹ್ಯಾಲಿಟೋಸಿಸ್' ಬಗ್ಗೆ ಸಹಸ್ರಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ.

2000ನೇ ಇಸ್ವಿಯ ಅಮೇರಿಕಾದ '**ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಫರ್ಮ್ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ**'ಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 1.8 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಟೂಥ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ, ಸುಮಾರು 740 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಮೌತ್‌ವಾಷ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ, 950 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಟೂಥ್‌ಬ್ರಶ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ, ಸುಮಾರು 715 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಗಮ್‌ಕೇರ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ 625 ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಹಣವನ್ನು ಮಿಂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲಾಯಿತಂತೆ.

ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆಶ್ರಯ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಉಗಮವಾಗಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಕೊಳಕು ತತ್ತಿಯ ವಾಸನೆಯ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಲ್ಫೈಡ್, ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಮಿಥೈಲ್, ಮರ್ಕ್ಯಾಪಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆಕ್ಟೋಲ್, ಕೊಳೆತ ಹೆಣದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾಡವೆರಿನ್, ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಯೂಟ್ರೆಸೈನ್ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾಲುಚೀಲದ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಐಸೋವಾಲೆರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬಹುದು.

'ISBOR' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಾಲ್ಟರ್ ಜೆ. ಲೂಚಿಯವರು ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಮೈಕ್ರೋಬಯೋಟಾಗಳಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಮ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ನಾಲಿಗೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಒಳಭಾಗ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಾಟ- ಯಾವುದರ ಪಾಲು ಎಷ್ಟು?

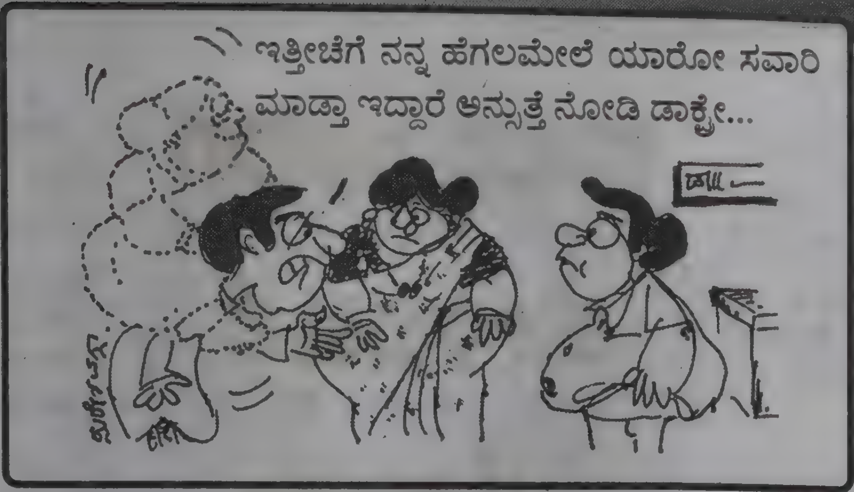
ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಕೆಟ್ಟ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು! ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಹಲವಾರು ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಗಳ ಉಗಮಸ್ಥಾನ ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಅಸಮರ್ಪಕ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕಾರಣ ಎಂದು ಇದುವರೆಗೂ ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮೊದಲಿನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿವೆ. ತಾಜಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 85ರಿಂದ 90 ದುರ್ವಾಸನೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ! ಶೇ. 5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಂಟಾದರೆ, ಶೇ. 3ರಷ್ಟು ವಾಸನೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ (ಟ್ರಾನ್ಸಿಲ್ಸ್) ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳು ತಮ್ಮ ಅಡಗುತಾಣಗಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಉಳಿಯುವುದು, ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಗಮ್ ಹಾಳಾಗುವಿಕೆ, ವೈದ್ಯರ ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಲಾಲಾರಸ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಕುಡಿಯುವುದು, ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತಾಡುವುದು, ದಣಿಯುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಆರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ

ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿಯಾಗಿ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರಿಂ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಗಮ್‌ಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಿರರ್ ಅವರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



ಉಸಿರಾಟ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿರಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು:

■ ನಾಲಿಗೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಂಗ್‌ಕ್ಲೀನರ್‌ದಿಂದ ದಿನಾಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಲೋಳಿಪೊರೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದು ಬಾಯಿ ಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಬಾಯಿ ಒಣಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ; ಆಗಾಗ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತೀರಿ.

■ **ಮೌತ್‌ವಾಷ್‌**ನ್ನು ಬಳಸಿ; ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮೌತ್‌ವಾಷ್‌ದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದು.

■ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬಳ್ಳೊಳ್ಳಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸ, ಬೋರ್ನವ್ಹೀಟಾ, ಕಾಫಿಯಂತಹ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದನಂತರ ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.

■ ನೀವು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿ.

■ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

■ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

■ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇವು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

■ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ವಾಸನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಪದ್ಧತಿ.

■ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮೌತ್‌ವಾಶ್‌ಗಿಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಲವು ದಂತವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ಅಂಚೆ: ಅಳವಂಡಿ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ-583 226.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ. ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆತ್ತವರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮೂಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೀಳರಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನೇ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಬಾರದು. ''ಇವಳು ನನ್ನ ಎರಡನೆಯ ಮಗಳು ಅಪ್ಪನಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಪ್ಪು. ಮೊದಲ ಮಗಳು ನನ್ನಂತೆ ಆ್ಯಪಲ್ ಬಣ್ಣ'' ಎಂದು ಬೇರೆಯವರೆದುರು ಮಗುವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಕೆಂಪಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು ಅದರ ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಅದು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆತ್ತವರು ಎಂದೂ ಬಣ್ಣದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಭಜಿಸಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳ ನಡತೆಯನ್ನು ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಅನುಭವದ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಮೂಲಕ ಹಂತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂಥ ಅನುಭವಗಳು ಹೆತ್ತವರ ಬದುಕಿನಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರ ಗುಣ, ನಡತೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ. ಅವರು ಹೆತ್ತವರನ್ನು ನಕಲು ಹೊಡೆದು ಮಗು ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಗೊತ್ತಾದರೆ ಮಗು ಹಠ ಹಿಡಿಯಬಹುದೆಂದು ಕೆಲ ತಾಯಂದಿರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದಾಗಿ ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮಗುವಿಗೆ ಸತ್ಯ ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಮಗುವೂ ಮುಂದೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುವುದು, ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಅನಾದರದಿಂದ ನೋಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳೆದುರೇ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದು, ಬಯ್ಯುವುದು ಇವು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಭಾವನೆ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತೊಡಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆತ್ತವರು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನಿಂದಿಸಿದರಂತೂ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದು ಆಳವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿ ನೀವು ಆನಂದ ಹೊಂದಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೆದುರು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನೀವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕರೆ ಸುರಿಯುವಂತೆ ನಟಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಫಲ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಳಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾದ ಅಕ್ಕರೆ, ಪ್ರೀತಿ ಇರಬೇಕು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಇರುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೀತಿಯೇ ಹೀಗೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಬಲ ಮತ್ತು ಬಲಹೀನತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಬಲ ಯಾವುದು, ಬಲಹೀನತೆ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಂಡವರ ಬಗೆಗೆ, ಅಂಥವರ ಬದುಕು, ಗುಣಾತಿಶಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ. ಈ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಲಹೀನತೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂಥ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಇದೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತದ ಉಡುಗೊರೆ. •

ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಸ್ವಭಾವವೊಂದು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೊಂದು ನಡೆದರೂ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೇ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿದರೂ ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿಪರೀತಕೊಯ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತಿಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥ ಮುಗಿದು ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಬದಲಿಸಿಯಾಯ್ತು. ಮದುವೆಗೆ ತಿಂಗಳಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆ ಹೋಯಿತು.



ಲಗ್ನಪತ್ರಿಕೆ ನೋಡಿದ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಚುರುಕ್ಕೆಂದಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆತ್ತವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗಂಡಿನ ಕಡೆಯವರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೂ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗೊತ್ತಿತ್ತು.

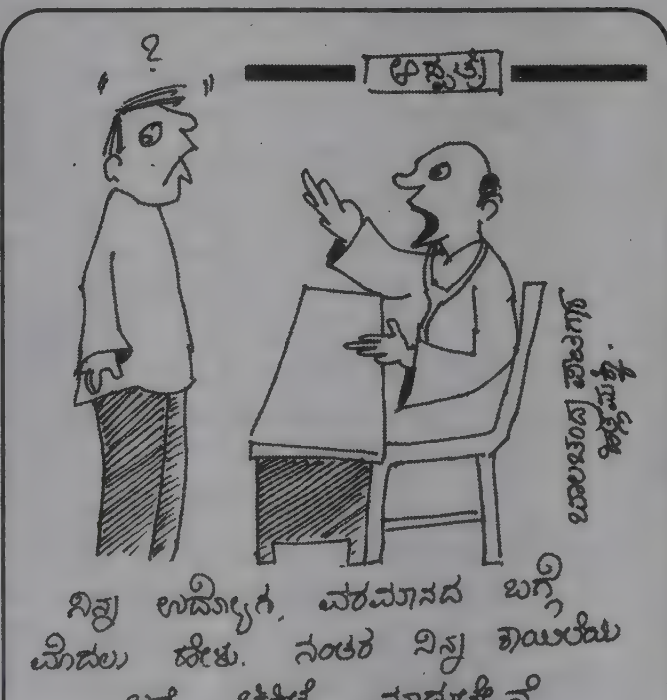
ಈ ಮದುವೆಯನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಕೆ ಆ ಕೂಡಲೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದಳು. ದಿಗಿಲಾಗಿ ಅವರು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೆಲ್ಲ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ತಂದೆ ನಿಶ್ಚಯಗೊಂಡ ಮದುವೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಎಂದು ಬಗೆದು ಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟರು.

ಆದರೆ ಹುಡುಗಿ ಭಯಬಿದ್ದು ಓಡಿಹೋದಳು. ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದು ಮನೆಗೆ ಬರಲಾರೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಂಗಿಬಿಟ್ಟಳು. ಆಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಿಕರೂ ಸೇರಿ ಮದುವೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರು.

ಗಂಡಿನ ಮದುವೆಯವರು ಮದುವೆ ನಿಂತುಹೋದ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ, ಆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೋ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗುಣವಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೇ ಮದುವೆ ಮುರಿದೆವು ಎಂದು ಸುಳ್ಳು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರು.

ಹೇಗೋ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಅಪಾಯದಿಂದ ತಪ್ಪಿದಳು. ಈ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ತಿಳಿದವರಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ?

ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ ಹೀಗಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಒಂದು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ, ಹಾಗೆಯೇ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡುಹೋದ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಆತನಿಗೆ ಅವಳ ಮನೋವ್ಯಾಧಿ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವಳು ಆತನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಲು ಭಯಬಿದ್ದಳು. ಹಲವು ದಿನ ಕಾದು ನೋಡಿದರೂ ವ್ಯಾಧಿ ತಿಳಿಯಿತೇ ಹೊರತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗಲಿಲ್ಲ.



ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಅವನು, ಆಕೆಯ ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ನಾನಾ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಕೆದಕಿದಾಗ ಸತ್ಯ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ವೈದ್ಯರ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ, ಆಕೆಯು ಈ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದೂ ವೈದ್ಯರು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಕೊನೆಗೆ ಯುವಕನಿಗೆ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ರದ್ದು ಸಮ್ಮತಿ ದೊರೆಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆತ್ತವರು ತಿಳಿದೇ ಈ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದರಾದ್ದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಜೀವನಾಂಶ ನೀಡಲೂ ಕೋರ್ಟು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ತಿಳಿದಿದ್ದೂ, ಅಂತಾದ್ದೇನು ಮಹಾ ಆದೀತು ಎಂದು ಆ ಹುಡುಗ ಆ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯವಾದುದನ್ನು ಅನ್ಯರ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕದಿದ್ದುದೇ ಈ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು!

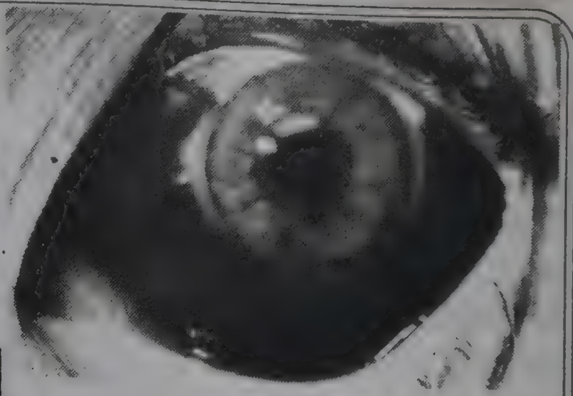
ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಕೆಲವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದರೆ ಕಣ್ಣಾದೀತು, ಕಾರ್ಯ ತಡೆಗೊಂಡಿತು ಎಂದೂ ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಆಗೂವುದಿದೆ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಅಂತರಂಗದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೆಣಿಸುವವರ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ತಾನೇ? ಕಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಂಗಲೆ ಕಟ್ಟದವರು ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೇನು? ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೇ?

ಜೋರಾಗಿ ಡಾಂಡೂಂ ಮದುವೆ ಯಂಥದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆಯೇ? ಭಾವನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ನಡೆಯುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಊರಿಡೀ ಡಂಗುರ ಹೊಡೆಯಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದುದು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ.

ಇದು ಮದುವೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಇತರ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಏನೋ ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಕೈತುಂಬ ಹಣ ಎಂದು ಹೋದರೆ, ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಂಬಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆಯೇ ಡೋಂಗಿ ಎಂದಾದರೆ, ನಡುಬೀದಿಗೆ ಬೀಳುವವರೆಷ್ಟು ಜನ? ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದರೆ ಯಾರಾದರೂ ವಿಷಯ ತಿಳಿದವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲವೆ? •

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ?



ಡಾ|| ಎಚ್.ಎಸ್. ಮೋಹನ್

ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷದ ಯುವಕ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದಿದೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಂದ. ಮೇಲಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಕಣ್ಣು ಊದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಂಪಾಗಿದೆ. ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಕೋಲು ಕಣ್ಣಿನ ಬದಿಗೆ ತಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಕೆಂಪು ಉಂಟಾಗಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿಗೆ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಎಲ್ಲ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು 'ಸಬ್ ಕಂಜಂಕ್ಟೈವಲ್' ಹೆಮೊರೇಜ್' ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರ ಪದರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇರವಾಗಿ ಕೋಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಈತನಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹೊಡೆತ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳದಿದ್ದರೂ ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು.

***

ಎಂಟು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ ಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ವಿಪರೀತ ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದವು. ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ. ಅವಳ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಪದರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಎಂಬುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿತು. ಅದರ ಕಾರಣ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಹೊಡೆತ ಅವಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ದಾಖಲೆಯಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಇನ್ನೂ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾದ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಕಳೆದ 15-20 ದಿನಗಳಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಕೆಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು. ಎಡಬಿಡದೆ 2-3 ದಿನ ಕೆಮ್ಮಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಪದರದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ - ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೀಳುವ ಏಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೆಮ್ಮು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಂತಾನೇ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಉಂಟಾದ ಕೆಂಪನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿ ಕರಗಲು ಸುಮಾರು 20-25 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಂಪು ಇನ್ನೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆತಂಕದಿಂದ ಹಲವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು (ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ') ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬೇಗ ನಿಲ್ಲಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಯಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವನ್ನು ನಾವು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಮೂರು ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. (1) ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಭಾಗದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (2) ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ - (ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹೆಮಾರೇಜ್) - ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (3) ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ (Retinal haemorr age).

ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಹೆಮೊರೇಜ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (ಅ) ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕೋಲು, ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಘನ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಏಟು ಬಿದ್ದಾಗ, (ಬ) ತರುಣರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈಲ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ, (ಕ) ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದ

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಎಡೆಬಿಡದ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಹಿಂಭಾಗ ಬೆಳಕನ್ನು ಒಳಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರ (lens) ಇದೆ. ಅದರ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕವಾಟವಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಕಾಚೀರಸದ ಕವಾಟ (Vitreaes cavity) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ದ್ರವ ರೂಪದ ಕಾಚೀರಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಚೀರಸದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭವೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊಡೆತ ಅಥವಾ ಏಟು ಸ್ವಲ್ಪ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ (ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದ) ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಜೊತೆ ಅಥವಾ ಅದಿಲ್ಲದೇಯೂ ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಖಚಿತವಾಗದೆ ಹೋದಾಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಇದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ದಪ್ಪವಾದ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು - ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಲ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ

20-30 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ಇದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದು ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಂಧವಾಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಇದು ಮೊದಲ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೇಹದ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಅಥವಾ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರುವ ಕೀವಿನ ಅಂಶ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಎಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಷ್ಟಕರ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತೊಂದರೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನಗೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವಿದೆ ಎಂಬುದೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗವಿದ್ದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಿನ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲೂಬಹುದು.



ನನ್ನ ಮಗನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಏನಾಗಿದೆ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಹತ್ತು ಅಪ್ಪತ್ತರಂತಹ ಸಣ್ಣ ನೋಟುಗಳು ಇವನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾಣಿಸ್ತಾನೇ ಇಲ್ಲ...

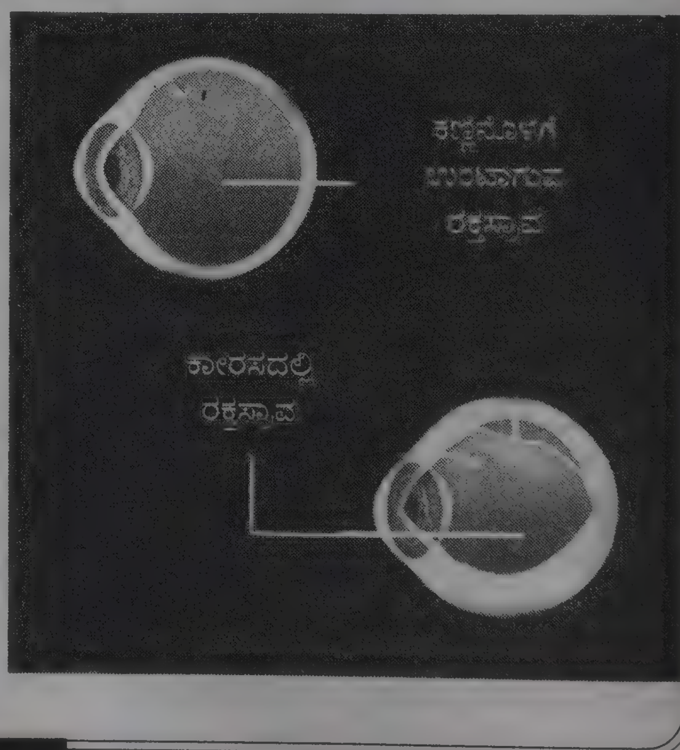
ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೆಟಿನೋಪತಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅದು ಕಾಚೀರಸ ಆವರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ ದಲ್ಲಾದರೆ ತೀವ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾಚೀ ರಸದ ತುಂಬ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಹಲವು ದಿನಗಳು ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದೆ ಇರುವಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು 'ವಿಟ್ರಿಕ್ಟಮಿ' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

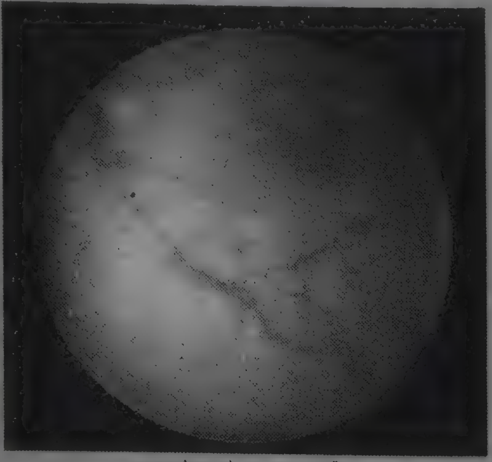
ವಿಟ್ರಿಕ್ಟಮಿ

ಕಾಚೀರಸದ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ ಯೋಗವಾಗುವ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರಿದ ಕಾಚೀರಸದ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಉಪ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಯಂತ್ರಗಳ ಭಾಗ ಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ ರಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ತೆಗೆದು ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತುಂಬಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಟು ಬಿದ್ದು ಉಂಟಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ವಾಗುತ್ತದೆ.

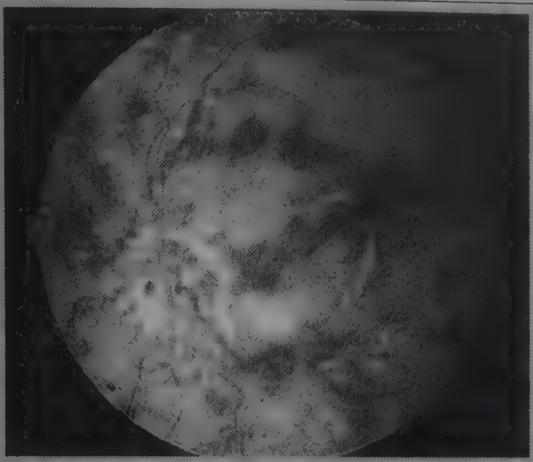
ಮೂರನೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ "ಆಫ್ತಾಲ್ಮೋ ಸ್ಕೋಪ್" ಎಂಬ ಉಪಕರಣ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಯ ಮೂಲಕ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಬರೀ ಕನ್ನಡಕದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಆತ ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನೋಡಿಯೇ - ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇಂತಹುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಭಿದ ಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಮೂಲತಃ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಅನೀಮಿಯಾ, ಲ್ಯುಕಿಮಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ರೆಟಿನೋಪತಿ. ಏರುಒತ್ತಡದ ರೆಟಿನೋ ಪತಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೆಟಿನೋಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮುಖ್ಯ ನಾಲ್ಕು ಅಭಿದಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಅಭಿದಮನಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ಕಾರ್ಯ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖ್ಯ





ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ



ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ

ಅಭಿದಮನಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 'ದಿಢೀರ್ ಅಂಧತ್ವ' ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ತುಂಬಾ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನು ಅಭಿದಮನಿಯೇ ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭಿಧ ಮನಿಯ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಮುಖ್ಯ ಅಭಿಧಮನಿಯೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಳೆದುಹೋದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ - ಎಂಬ ಅಂಶ ವಿಷಾದಕರ.

ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೆಟಿನೋಪತಿ - ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಆಯಾಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮಣಿದು ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೆಟಿನೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆ ಎನಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭವನ್ನೇ ತೆಗೆಯುವಂತೆ ನೇತ್ರೃತ್ರವೈದ್ಯ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆದೇಶ ಕೊಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಗ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಸಾಗರ - 577401

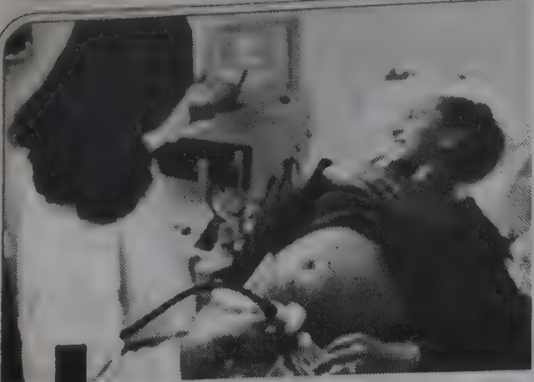
ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ?

● ಡಾ. ಸಜನಾ

ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಸಿಗುವ ಉಸುಕು ಅಥವಾ ಮರಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯದು ಎನ್ನಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಹರಳುಗಳು ಸಂಭಾವಿತ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೇರಳ ಸಮುದ್ರ ತೀರದ ಉಸುಕು ಭಯಂಕರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಥೋರಿಯಮ್ ಎಂಬ ವಸ್ತು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಥೋರಿಯಮ್ ಪದಾರ್ಥ ವಿಕಿರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ವಿಕಿರಣ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಡುಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ವಿಕಿರಣತೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮಗಳು ಛಿದ್ರವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳು ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಇದು ಸತತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕೇರಳದ ಜನರ ಅಸ್ಥಿತ್ವವನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದವರು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನರ ರೋಗದ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ, ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳೂ ಇವೆ. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಕೇರಳದ ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೊಡೆದು ಕೊಲ್ಲುವ ಭೂತವಿದ್ದರೆ ಅದರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವ ದೇವರು ಇರಬಹುದು. ಈ ರಕ್ಷಣೆ ದೇವರು ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು. ●

ಗರ್ಭ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು ಮಿದುಳಿಗೆ ಬಾಧಕವೆ?



ಇದು ತಾಯಂದಿರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹುಳಿ ಹಿಂಡುವ ಸುದ್ದಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ, ಅದು ಎಡಚವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಮೊಲ್ಲಾಗರಕ್ಕೂ ಈಡಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

1990ರಲ್ಲೇ ಇದರ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಬಲಗೈ ಪರಂಪರೆಯ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣಿನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಯಾವ ಮಗು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಎಡಗೈ ಬಳಸುವುದಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದಂತೆ. ಸ್ವೀಡನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಆಧಾರ ಸಹಿತ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಡಚ ಗಂಡುಗಳು ತುಂಬ ಇದ್ದಾರಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂದೇಹವೊಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೊಳೆತದ್ದೇ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಂದು ತಿರುವಾಯಿತು. 1920ನೇ ವರುಷದಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 5 ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ ಎಡಚರಾಗಿದ್ದರು. ಈಗ ಅದು ಶೇ. 11, ಜನಸಂಖ್ಯೆ ರೀತ್ಯಾ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. 30 ವಯಸ್ಸಿನ ಸುತ್ತಿನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಏಳು ಸಾವಿರ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಾಗ ಅವರ ತಾಯಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಎಡಚ ಹುಟ್ಟಲೇ ಇಲ್ಲವಂತೆ.

ಹೆತ್ತವರಿಬ್ಬರೂ ಎಡಚರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಎಡಚ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದೆ. 1975ರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 32 ಎಡಚರೆಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಬಾಧಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು? ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳು ಬೇಗ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆಯದೆ ಪ್ರಸವದವರೆಗೂ ತಯಾರಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಬಗೆಗೆ ಆಗಾಗ ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಚರ್ಚೆಗಳಾದರೂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಲೇಬಾರದು ಎಂದು ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೇಳಿಲ್ಲ.

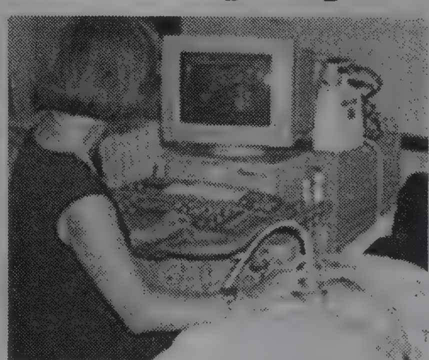
1960ರಲ್ಲಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರಿಚಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಅದು ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಜೀವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದೆ.

ಊನವಾದ, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಎಂದೂ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಬಿಸಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೆರಿಗೆ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಬ್ರಿಲಂಡಾ ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ''ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಗು ನೋವಿನಿಂದ ತುಡಿಯುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಗರ್ಭ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲೂ ಇದು ಸಹಾಯಕ'' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

1993ರಲ್ಲೇ ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈ ವಿವರ ಹೊರಹಾಕಿತು. ಈಗ ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿವರ ಹೊರತಂದಿರುವ ಸ್ವೀಡನ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಹಿಂದೆ ಥಾಲಿಡೋಮೈಡ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗರ್ಭದ ಮಗುವಿನ ಕೈ-ಕಾಲು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಕಾಣದೆ ಊನವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದು.

ಎಕ್ಸ್‌ರೇಯಂತೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನದ ಭೌತಿಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಳಿತು ಕೆಡಕು ಎರಡೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲವನ್ನನು ಸರಿಸಿ ಅದು ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.



ಚಾರ್ಲಿಚಾಪ್ಲಿನ್, ಚರ್ಚಿಲ್ ಜೋನ್ ಆಫ್ ಆರ್ಕ್, ಅಮಿತಾಬ್ ನಂಥ ಹೆಸರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಡಗೈ ಅಭ್ಯಾಸದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗೈ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಾಗಿಲಿನಿಂದ ಯಂತ್ರಗಳವರೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಬಲಗೈ ಬಳಕೆಯವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದನ್ನು ಎಡಚರು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಡಚ ತೊಂದರೆಯು ಒಂದು ಊನವೇ ಆಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಎಡಗೈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆತ್ತವರು ಇಷ್ಟಪಡಲಾರರು. ಹೊಡೆದು ಬಲಗೈ ಬಳಸುವಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಉಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಡಿಎನ್‌ಎ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಎಡಕೈಗೆ ಬದಲಾಗುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಬಾಧಕವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕು.

ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದೇ ಅಪಾಯ ಎಂದು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹೊರ ಗರ್ಭವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು 3 ದಿನದಿಂದ 60 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮುಂದಿನ 20, 24ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೆಯೇ ಬಾಧಕ ಇಲ್ಲವೇ ಕುಂದು ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಇಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿ ದಾಟಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವವರು, ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅಬಾರ್ಶನ್‌ಗೀಡಾಗುವವರಾದರೆ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದು.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ತೀರ್ಮಾನ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಹೇಗೆ? ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜೀವಗಳೂ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸತ್ಯವು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಪಥ್ಯವಾಗಿ ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ನಂಬಬಹುದು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಅದೂ ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ●

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹತ್ತುಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಟ ಹಿಡಿದು ರಂಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟರೂ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸಿದಿರಬಹುದೆಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಹೋದರೆ, ಅದನ್ನೂ ತಳ್ಳುವುದು, ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲಬಹುದೇ ವಿನಃ ಅದೇನೂ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಮಾಣಿಕ್ಯ', ಕೂಸಿದ್ದ ಮನೆಗೆ ಬೀಸಣಿಕೆ ಯಾತಕ' ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ರನ್ನಗನ್ನಡಿಗಳು. 'ಮುಂಜಾವು ದಿನವನ್ನು ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಬಾಲ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕವಿ. ಜಾನ್ ಮಿಲ್ಟನ್ ಹೇಳಿದ್ದರೆ, 'ಮಕ್ಕಳೇ ನಾಡಿನ ದೊಡ್ಡ ಸಂಪತ್ತು' ಎಂದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಲೇಖಕ ಜಾನ್ ರಸ್ಕಿನ್ ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳೆ ನಾಳಿನ ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯರಲ್ಲವೆ? ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಕರ ಆರೋಗದೊಡನೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ದತ್ತ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ, ಅದು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಟ ಹಿಡಿದು ರಂಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟರೂ ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಸಿದಿರಬಹುದೆಂದು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಹೋದರೆ, ಅದನ್ನೂ ತಳ್ಳುವುದು, ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲಬಹುದೇ ವಿನಃ ಅದೇನೂ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನ್ನ ಉಣ್ಣುವಿಯೇನು? ಅಂದಾಗ 'ಹ್ಞಂ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಕತ್ತು ಅಲುಗಾಡಿಸಬಹುದು. ಖುಷಿಯಿಂದ ಅನ್ನ ತಂದು ಮುಂದಿಟ್ಟರೆ ಒಲ್ಲೆ ಹಣ್ಣು ಬೇಕೆಂದು ಹಠ ಮಾಡಬಹುದು. ಸುಮ್ಮನಾದರೆ ಸಾಕೆಂದು ಸಹನೆಯಿಂದ ಹಣ್ಣು ತಂದು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನೂ ತಿನ್ನದೆ ಎಸೆದು ಮತ್ತೇನನ್ನೋ ಕೇಳುತ್ತ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಸ್ಯವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಲವಲವಿಕೆ ಲಯವಾಗುವುದು. ಮುಖ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ



ಎಂದು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನೋ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶೀತಲಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ರಿಪಿರಿಪಿ ಹಚ್ಚುವುದು, ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನ, ಕೈಸೋತು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹಾಡು. ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಉಪವಾಸದಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸೊರಗುವುದೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ. ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು, ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಕಾಯಿಲೆಯ ಕರಿನೆರಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗಾಬರಿ ಬಿದ್ದು ಎಬ್ಬಿಸಬೇಡಿ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಆಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಂಬರುವ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆ. ಜ್ವರ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣು, ಮುಖ ಕೆಂಪಾಗಬಹುದು. ಕರುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ್ದರೆ ಭೇದಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವ ಸೂಚಕಗಳಾಗಿವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆತ್ತವರಿಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೆಗಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ.

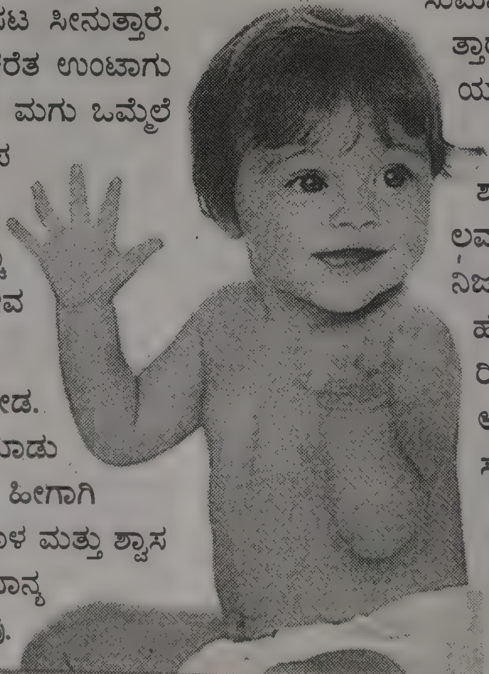
ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಪೀಡಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ನೆಗಡಿ. ಇದು ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬರುವುದು.

ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ಜನನಿಬಿಡತೆ ನೆಗಡಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹರಡಲು ನೆರವಾಗುವುದು. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಸಟಸಟ ಸೀನುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಳ ನೀರಿನಂತೆ ಸೋರುವುದು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಚಿಟ ಚಿಟ ಚೀರಬಹುದು. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರಂಪ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೆಗಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ.

ನೆಗಡಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ನಿಜ.. ಆದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ. ನೆಗಡಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತು ಕೆರೆತ ಉಂಟು ಮಾಡುವವು. ಆಗ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್, ಸ್ಟೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಉಂಟು ಮಾಡುವವು.



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳು ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೂ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸ್ಟೆಥಸ್ಕೋಪಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಮಂಡಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಮೌಲಿಕ ಮಾನದಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಮುಂದುವರೆದ ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಎಂದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ 50 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮತ್ತು ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 40 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಪಕ್ಕೆ ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಪಕ್ಕೆ ಬಡಿತವಿದ್ದರೂ ಅದು ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು, ಇವು ಭೀಕರ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಸೂಚಕಗಳು.

ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ವಯೋಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಅತಿಸಾರ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅತಿಸಾರ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 5 ದಶಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಸುಮಾರು 10-15 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯ ಅರಿವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆದೀತು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ, ಎಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರದಿಂದಾಗುವ ಸಾವು ನೋವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ 'ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಸರದಾರ' ಎಂಬ ಬಿರುದಿಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರದ ಉಪಟಳ ಜಾಸ್ತಿ. ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಸಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವುದು. ರೋಗಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ವಾಹಕಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ನೊಣಗಳ ಹಾವಳಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ನಂಟು ಹೆಚ್ಚು. ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಮಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಸೇರಿಕೆ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ದೆಶೆ ಮಾಡುವುದು, ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಮಾರುವ ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ನೊಣಗಳ ಹಿಂಡು - ಈ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹದಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಕಿರಿ-ಕಿರಿ ತಂಪಾದ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು, ಅದಮನಾಡಿ, ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಚರ್ಮ, ತೆಗ್ಗು ಬಿದ್ದ ಅಳ್ಳೆತ್ತಿ, ಒಳಸೇರಿದ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳು, ಕಾಂತಿಹೀನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದ ತುಟಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ, ಮೂತ್ರದ ಇಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ನಿಲುಗಡೆ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಇವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನತ್ತ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದು. ಕೂಡಲೇ ಸಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಸಜಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಲಕರು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ದೇಹ ತನ್ನ ಶೇ. 2.5ರಿಂದ 5ರಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ, ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ತೂಕ. ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರತೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕದ ಇಳಿತ ಶೇ.10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ಕಿಲೋ ತೂಗುವ ಮಗು ತೀವ್ರತೆರನಾದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಒಂದು ಕಿಲೋ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಭೇದಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀರು ಮತ್ತಿತರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡದೇ ಇರುವ ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತೆ, ಮತ್ತಷ್ಟು ತಿಳಿನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಆದಾಗ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಜೀವಜಲ: ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಜೀವಜಲ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಸೋಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಸರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅರ್ಧ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯುಗಳು

- ಅತಿಸಾರ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಮಲಿನ ಪರಿಸರ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಈ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು ಕಲ್ಮಶಗೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೊಣಗಳ ನಿರ್ಮೂಲತೆಗೆ ಕ್ರಮಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೊಣಗಳು ಆಹಾರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ತಾಜಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು.
- ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಅದರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತಡಗಟ್ಟಬಹುದು.

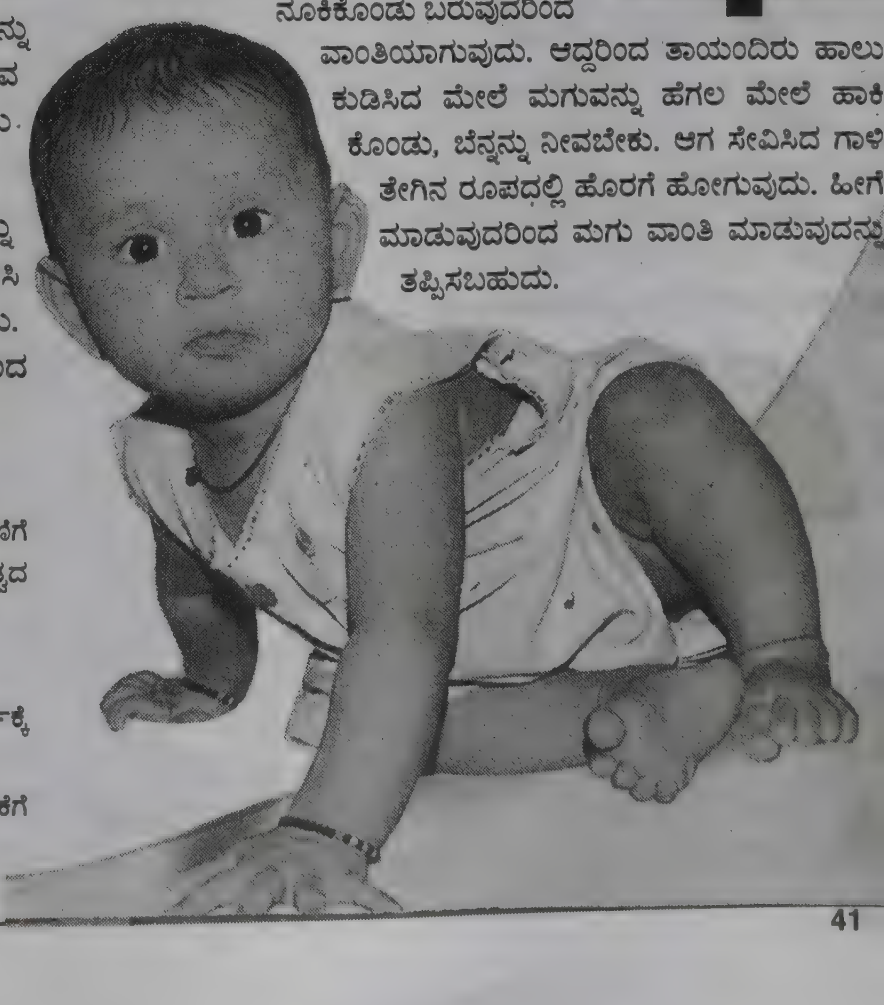
ವಾಂತಿ

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪನ್ನು ಮಗು ಕಕ್ಕಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವಾಗಲೊ ಒಮ್ಮೆ ಕುಡಿದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗು ತುಂಬಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದಾಗ ತಾಯಿಗೆ ಆತಂಕ ಆವರಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿತೆಂದು, ತಕ್ಷಣ ಮಗುವಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಅವಸರದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು, ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಕುಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅದು ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು.

> **ಅತಿಸಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.**

ಮಗುವಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ, ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯ. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದ ಮಗು ಹಸಿವಿನಿಂದ ರಂಪ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಆತುರಪಡಬೇಡಿ.

ಮಗು ಬಹಳ ಹಸಿದಾಗ, ಅವಸರದಿಂದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು, ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಸೇವಿಸಿದ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಕುಡಿದ ಹಾಲನ್ನು ನೂಕಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೀವಬೇಕು. ಆಗ ಸೇವಿಸಿದ ಗಾಳಿ ತೇಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



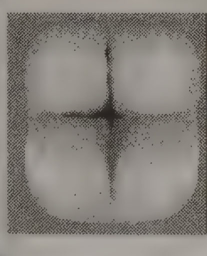
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರೂ ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಮಗು ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡು ತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಗುತ್ತ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡುವ ವಾಂತಿಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ, ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿಯಾದರೆ, ದಿನಗಳೆದಂತೆ ದುಂಡು ದುಂಡಾಗಿದ್ದ ಮಗು, ಸೊರಗಿ ಸಣ್ಣಗಾದರೆ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದರೆ, ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಶಕ್ತಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಜಠರಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೂ ಮಧ್ಯ ಇರುವ ಪೈಲೊರಸ್ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಒಳಗಿನ ವ್ಯಾಸ ಸಣ್ಣದಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಠರ ದಲ್ಲಿಯ ಹಾಲು ಮುಂದೆ ಸಾಗಲು ಅಡಚಣೆ ಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. ಪಿತ್ತರಸದೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಪಚನಗೊಳ್ಳದ ಹಾಲು ಹಾಗೆ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಚ್ಚುವುದು. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

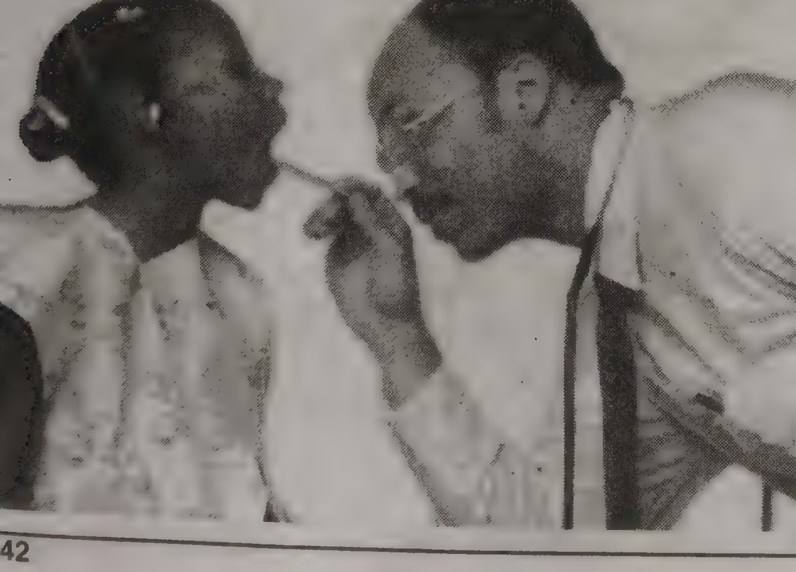
ದೊಡ್ಡವರ ಹಾಗೆ ಮಗು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ರೋಗಾಣುಗಳ ನಿರಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭೂಮಿಕೆಯಾಗುವುದು, ಆಮ್ಲಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವುದು.

ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು

ಮಗುವಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಂದರೆ ಸಾಲದು. ಆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾಗಿ ಇಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹೊಣೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಹಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅದು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇಡಿ ದಾಗೆಲ್ಲಾ ಚಾಕಲೇಟ್, ಪೆಪ್ಪರಮೆಂಟ್, ಬೆಲ್ಲ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮಗುವಿನ ಹಲ್ಲು ಕೆಡುತ್ತವೆ. ಮಗು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಚೀಪುತ್ತ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಸಿಹಿಯ ಲೇಪನವಾಗು ವುದು. ಸಿಹಿಯ ಒಂದು ಪದರೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆವರಿಸುವುದು.



ದೊಡ್ಡವರ ಹಾಗೆ ಮಗು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ರೋಗಾಣು ಗಳ ನಿರಂತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಭೂಮಿಕೆಯಾಗುವುದು, ಆಮ್ಲಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಿಂಡಿಗಳಾಗುವವು. ಮುಂದೆ



ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಈ ಕಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಹಾರ ಕೊಳೆತು ಮತ್ತಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಕೊನೆಗೆ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ಒಸಡುಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿ, ಕೀವಿನಿಂದ ಉಬ್ಬಿ, ಮಗು ನೋವಿನಿಂದ, ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವುದು.

ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಳಿದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಹರಡುವುದು. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ನೋವು ವಿಪರೀತವಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಕೀಳಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲದೆ, ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲ ವಿಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ರಿವಾಜುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಿ.

ಕಣ್ಣುಬೇನೆ

ಆಟ-ಓಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು, ವರ್ಷದುದ್ದಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ (ಕಂಜೆಕ್ಟಿವೈಟಿಸ್) ಅಥವಾ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸಿರುವಂತೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಎವೆಗಳಿಗೆ ಪಿಚ್ಚು ಮೆತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕಿದಂತಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು. ಕಣ್ಣಂಚಿನಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಹರಿಯುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತನ್ನ ದಾಳಿಯನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು.

ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಾಣು ವೈರಸ್. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೋಂಕು 'ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ' (Ophthalamic Neona-torum) ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಸೋಂಕು.

ಸೋಂಕಿನಿಂದಾದ ಕಣ್ಣುಬೇನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಉಪಶಮನ ಆಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 'ಅಲರ್ಜಿ'ಯಾದಾಗಲೂ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ, ನರಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಲ್ಪ ಟ್ಟಾಗ, ಈ ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೆಳವುಗಳು

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರಬಂದಾಗ ಸೆಳವು ಬರಬಹುದು. ಶಿಶ್ನದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿತದಿಂದ ಮೂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೆಳವು ಬರಬಹುದು. ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿ ಗೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೆಳವುಗಳ ಚೆಲ್ಲಾಟ ಹೆಚ್ಚು. 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣದ ಕೊರತೆಯ ಕರಿನೆರಳು ಹಣಕಿ ಹಾಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ಸೆಳವುಗಳು ಇಣುಕಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಸೆಳವಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಸೆಳವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ತತ್ತರಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಚಿತ್ರ ಮಾತ್ರ ಭೀಕರ ಮತ್ತು ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಮಗು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಟಿಟ್ಟನೆ ಚೀರಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ದವಡೆ ಕಚ್ಚು ವುದು, ಹಲ್ಲು ಗಟಗರಿಸುವುದು, ಪಿಳಿಪಿಳಿ ಬಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವವು. ಬೆಟಗಳು ಅದರುವವು. ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಕುಣಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವು.

ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಗೊರ ಗೊರ ಸದ್ದು ಉಂಟಾಗುವುದು. ನೊರೆ ನೊರೆ ಜೊಲ್ಲು ಬಾಯಿಂದ ಬರುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಮಗು ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಸುಂದಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಲಗುವುದು. ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಮಾತೂ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆಗ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಆಗಬಹುದು...

ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯುವುದಾಗಲಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ಮೂಸಿ ನೋಡಿಸುವುದಾಗಲೀ, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೀಲಿಕೈಯನ್ನೋ, ಮುತ್ತಾವುದೋ ಕಬ್ಬಿಣದ ವಸ್ತುವನ್ನೋ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಇಸಬು: ಇದೊಂದು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಇಸಬು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇಸಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ದೇಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದರ ಫಲ. ಇದು ಒಣಇಸಬು (Dry Eczema) ಅಥವಾ ಜಿನಿ ಜಿನಿ ನೀರಾಡುವ ಇಸಬು (wet Eczema) ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಸುಬಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಪರೀತ ತಿಂಡಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೂ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವುದು. ತಿಂಡಿ(ತುರಿಕೆ)ಯಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ವಿಪರೀತ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡ ಬಹುದು. ತಿನ್ನಲು, ಉಣ್ಣಲು ಹಟ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜಿಸಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ತುಂಬುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇಸಬು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ...

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ನಡುಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚಕ. ಹೊರಕಿವಿ ಮತ್ತು ನಡುಕಿವಿಗೂ ಗಂಟಲಿಗೂ ಕರ್ಣನಾಳದ ಮೂಲಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಈ ನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು ನಡುಕಿವಿಗೆ ಹರಡುವುದು. ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ತೋರಬಹುದಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಕರ್ಣನಾಳದ ಅಂಗ ರಚನೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದವಾಗಿರದೆ, ನೇರವಾಗಿ, ಅಗಲವಾಗಿದ್ದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು ಸಲೀಸಾಗಿ ನಡುಕಿವಿಗೆ ಆವರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಕ್ಕೂ ನಿಕಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ, ಮಗು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವಾಗಲೇ ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲು ನೆತ್ತಿಗೇರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸೋಂಕು ಜೀವಿಗಳು ಕರ್ಣನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಕಿವಿಗೆ ಹರಡಿ, ಸೋಂಕಿಗೆ ಸೋಪಾನ ಹಾಕುವುವು. ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಹಾಲು ನೆತ್ತಿಗೇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದ ರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

> **ಕಣ್ಣುಬೇನೆಗೆ ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಕಾರಣ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೋಂಕು ಹಸುಗೂಸಿನ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ' ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಸೋಂಕು.**

ನಡುಗಿವಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮೂಳೆಗಳ ಗೂಡು, ಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು ನಡುಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆನಿಂತಾಗ ಕೀವು ಒಸರಿ ತಮಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ನೋವುಂಟಾಗಿ ಮಗು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅಳ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮಗು ಕಿವಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ, ಅದು ನಡುಗಿವಿಯ ಉರಿಯೂತ ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕಿವಿ ಸೋರುವವರಲ್ಲಿ ಸೋರುವ ಕೀವು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದುರ್ಗಂಧವಿಲ್ಲದ, ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವ. ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮತ್ತು ಕರ್ಣನಾಳದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೀವು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅದರೂ ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನೆಗಡಿಗೆ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕಗಳನ್ನು, ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು, ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗಲೂ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆ ಕೆಂಪಾಗಿ, ಉಬ್ಬಿ ಒಡೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಿ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ, ಕೀವು ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂತುಬಿದ್ದು ಕಿವಿ ಸೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಗುವಿನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸ ಮೂಡಬಹುದು. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮನೆಯವರು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಸೋರುವ ಕಿವಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಅರಳೆಯಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ, ಜೀವಿರೋಧಕ

ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹನಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತೂತು ಇನ್ನೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಣ್ಣದಿದ್ದು, ನೀರು ಮತ್ತು ಧೂಳು ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ತೂತು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅಡಿನಾಯ್ಡ್, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಡಿನಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ರೋಧಕಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಬಳಸಬೇಕಾಗುವುದು.

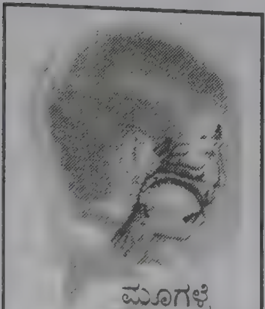
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅಡಿನಾಯ್ಡ್, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಔಷಧ ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಗಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಂಡಿಕೆ ಸೋಂಕುಗಳು

ಗಂಟಲು ಕುಳಿಯ ಇಕ್ಕೆಡೆಗಳಲ್ಲೂ, ನಾಲಿಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ದುಗ್ಧರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು, 'ವಾಲ್ಡೇಜರಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಾವಲುಗಾರರಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದರೆ ಮೂಗಳ್ಳೆ (Adinoids) ಮತ್ತು ಮೆಂಡಿಕೆ (Tonsils).

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕರಗುತ್ತ ಬರುತ್ತವೆ. 12-15 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಈ ಮೂಗಳ್ಳೆ ಮತ್ತು ಮೆಂಡಿಕೆಗಳು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು.

ಮೂಗಳ್ಳೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳ ಎದೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಗಳ್ಳೆಯ ಉರಿಯೂತದಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರ್ಣನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಉರಿಯೂತ ನಡುವಿಗೂ ಹರಡಿ ಕಿವಿಯೊಡೆದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೀವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಮಂದವಾಗಿ, ಮಗು ಶೈಕ್ಷಣಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

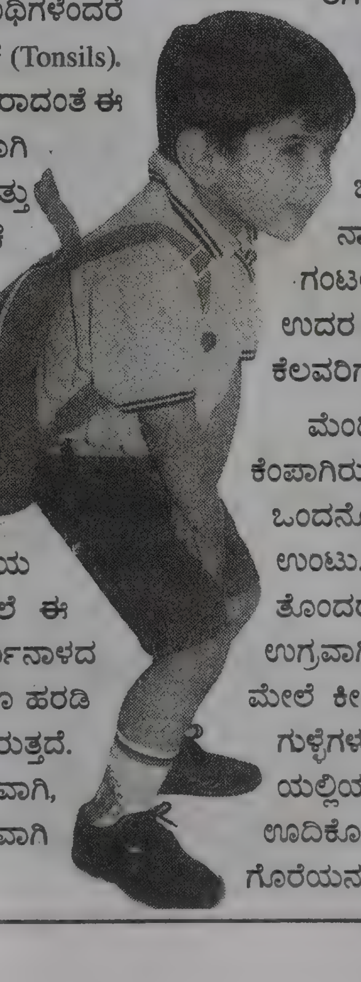

ಮೂಗಳ್ಳೆ

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಗು ಸೊರಗಿ ಮಂದಬುದ್ಧಿ ಇರುವ ಮುಖ ಹೊಂ- ರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ತುಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಗು ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಮಧ್ಯದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಚಾಚಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಸು- ದ್ರವ, ಅಡಿನಾಯ್ಡ್ ಅಡಚಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯೆ ಉಳಿದು, ಕುಹರಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿ, ಕುಹರದ ಸೋಂಕು ಉರಿತ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರ- ಮೂಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಮಗುವಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಧ- ಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಗಂಟಲು ಒಣಗಿ, ಗಂಟಲು ಕಾಯಿಲೆ- ನಾಂದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ದವಡೆಯ ಕುಹರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದಿ, ಈ ಕುಹರಗಳು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತ- ಹಾಗೂ ಶಬ್ದ ಉಚ್ಚಾರವಾಣಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

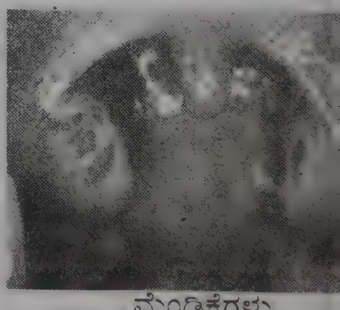
ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಯ ಹೋ- ಲಾಡಿಸುವ ಡಿಕಂಜೆಸ್ಟಂಟ್ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮೂಗನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮುತ್ತಿ- ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ- ಅಡಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಡಿಕೆ ಉರಿಯೂತ: ಶೈಶಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವ ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿ- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 4-5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿ, ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ಗಂಟಲ- ನೋವು ಉಂಟಾಗಿ, ಪೋಷಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕಲುಷಿತ ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗ- ಸೇವನೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೆಂಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕ- ತಗಲಬಹುದು.



ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಡಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋ- ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಹಠಾತ್ತನೆ ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ- ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ನೋವುಗಳಿಂದ ಮಗು ನರಳುತ್ತದ- ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಹಾಗೂ ನುಂಗಲು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದ- ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪೊರೆಕಟ್ಟಿ, ಧ್ವನಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಗೊಗ್ಗರಾಗುತ್ತದ- ಗಂಟಲುನೋವು ಕಿವಿಗಳಿಗೂ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಸೋಂಕ- ಉದರ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೂ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೂ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೆಂಡಿಕೆ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಗಂಟಲಿನ ಆವರಣ ಊದಿಕೊಂಡ- ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ನಡುವಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಂಡಿಕೆಗಳ- ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸಂಧಿಸುವಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಉಂಟು. ಆಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹ- ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಉಗ್ರವಾಗಿರುವಾಗ ಮೆಂಡಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವಿನ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.


ಮೆಂಡಿಕೆಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ದ್ರಾವಣ ಇಲ್ಲವೆ ದುರ್ಬಲ ಪೂತಿನಾಶಕ ದ್ರಾವಣಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಉರಿತ ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು.

ರೋಗಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇರಾವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಅಡ್ಡ ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಮೆಂಡಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಮೆಂಡಿಕೆಯ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ (Tonsillitis) ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದುರಿತ, ಹೃದಯದ ಪರೆ ಉರಿತ, ಕೀಲುವಾತ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮೆಂಡಿಕೆ ಸೋಂಕು ಮೂಲವಾಗಬಹುದು. ಕಾರಣ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮೊದಲ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಂಗನಬಾವು

ಮಂಗನಬಾವು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಹೆಸರು ಮಿಕ್ಸೊ ವೈರಸ್ ಪೆರೊಟೈಡೈಟಿಸ್ಸ್ಂ ಗಲ್ಲದ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕನ್ನು ರೋಗಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ನಂತರ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಸತ್ವಹೀನಗೊಳ್ಳುವುದು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ 14ರಿಂದ 21 ದಿನಗಳು. ಸರಾಸರಿ 17 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಕಿವಿನೋವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೆಲುಕಾಡಿಸುವಾಗ ಮಲಕಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಮಲಕಿನ ಕೆಳಗೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಲಾಲಾರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲೂ ಬರುವುದು. ಒಂದೇ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಆವರಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು. ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವದ ಕೆನ್ನೆಯ ಬಾವು ಬಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆನ್ನೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಗದ್ದದ ಕೆಳಗಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳೂ ಊದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ವಾಂತಿ ಆಗಬಹುದು. ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಪೀಡಿಸಿದ ಜ್ವರ ಇಳಿಮುಖವಾಗಬಹುದು.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೃಷಣದ ಉರಿತ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆಗ ಸಹಿಸಲಾರದ ನೋವು ಇಣುಕಿಹಾಕುವುದು. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಉರಿತವಾಗಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಮುಂದೆ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೇದೋಜೀರಕ ಉರಿತ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಏಕಾಏಕಿಯಾಗಿ ತೀವ್ರತರದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇಧಿ ಸುತ್ತು ಆಘಾತಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಚಳಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳಿಂದಾಗಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಪೊರೆ ಉರಿತದಿಂದ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಮಂಪರು, ಸೆಳವು ತೋರಬಹುದು.

ಶ್ರವಣ ನರದ ಉರಿತದಿಂದ ಕಿವುಡುತನ, ಹೃದಯ ಮಾಂಸಖಂಡ ಉರಿತ, ಕೀಲುಗಳ ಉರಿತ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿತ ಮಂಗನ ಭಾವಿನಿಂದ ಗೋಚರಿಸಬಹುದಾದ ಇತರೆ ತೊಡಕುಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮಂಗನ ಬಾವು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಗಲ್ಲದ ಬಾವು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ತೋರಿದರೂ, ಆ ಬಾವು ಬಹುದಿನ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಕೀವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಯಾತನೆಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಆಹಾರ, ಇಲ್ಲವೆ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ನೋವು ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

> **ಮೂಗಳ್ಳಿ ಹಿಗ್ಗುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ.**

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು:

- ಮಗುವಿಗೆ 15 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಎಂ.ಎಂ.ಆರ್. ಲಸಿಕೆಯ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ ಮಂಗನ ಬಾವಿನಿಂದ ಮಗು ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು.
- ಲಸಿಕೆಯ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.



ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು:

ಇದಕ್ಕೆ ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರೆಂಬ ಬೇಧ ಭಾವವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದರೂ 10 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲ, ವಸಂತಕಾಲ ಮತ್ತು ಶರತ್‌ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ ಕೇಂದ್ರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹರಡುವ ಬಹುರೂಪಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

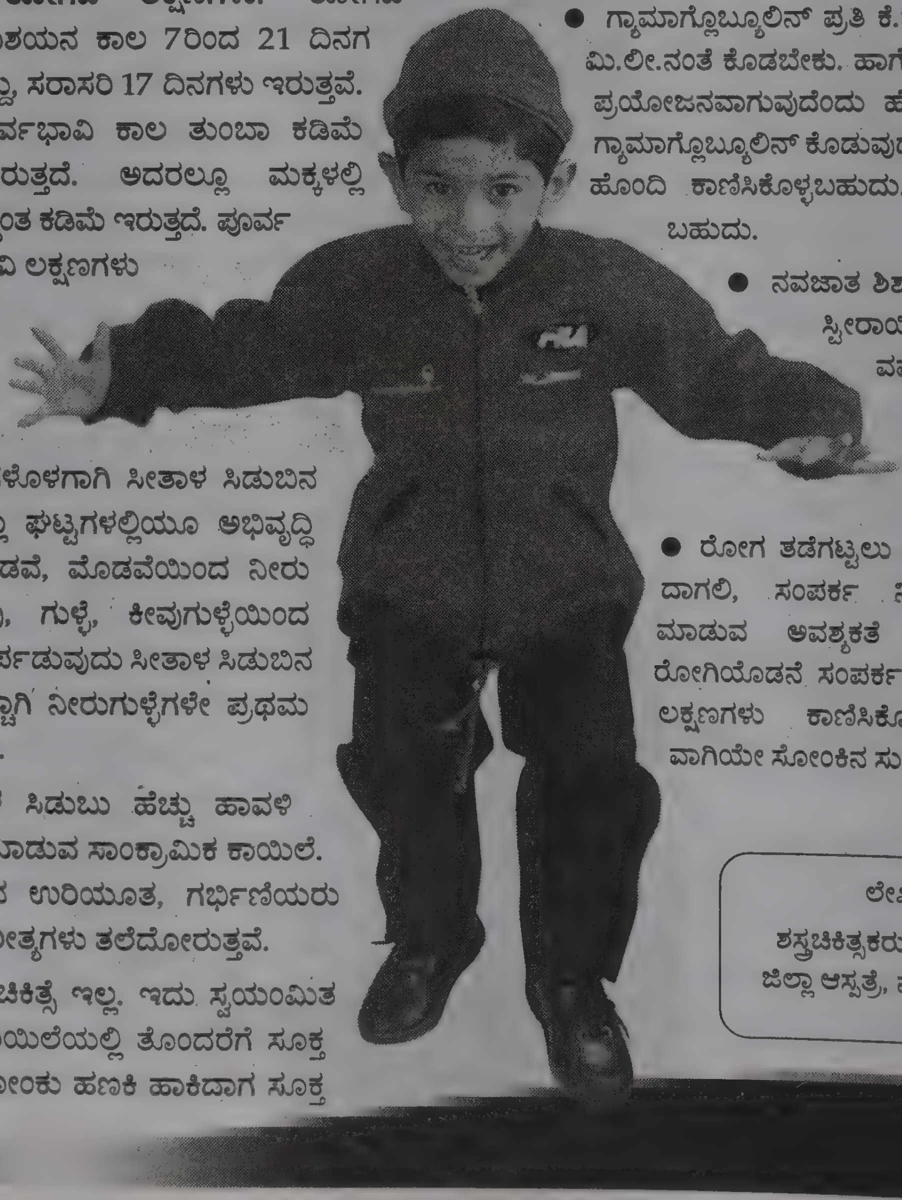
ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್: ಹರ್ಪಿನ್ ವೈರಸ್ ವೆರಿಸಿಲ್ಲಾ ಜೋಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ಈ ವೈರಸ್ ಸರ್ಪಹುಣ್ಣು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಸೌಮ್ಯ ಗುಣಹೊಂದಿದೆ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯೇ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ, ಮೂಗಿನ, ಗಂಟಲುಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೋಳ್ಪರೆಗಳ ಒಸರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳುವ ಪೂರ್ವ ದಿನದಂದು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ

ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಕ್ಕುಳಿಗಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸೋಂಕುದಾನ ಗುಣ ದಮನವಾಗುವುದು. ಬೊಕ್ಕೆಗಳ ಕುಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ: ಈ ವ್ಯಾಧಿಯ ವಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಸರ್ಪಹುಣ್ಣಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಘಟನೆಗಳು ತಿರುವು ಮುರುವು ಆಗುವ ಸಂಭವ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಈ ರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೋಗವಾಹಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅದು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಂದ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು. ಮೈಮೇಲೆ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮೈಮೇಲಿನ ವ್ರಣಗಳು ಒಣಗಿ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ರೋಗಿಗಳು ಸೋಂಕುಕಾರಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಕ್ಕಳೆಗಳು ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

> **ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈನೋವು, ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಚಳಿ ಈ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬಿನ ವ್ರಣಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.**

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ 7ರಿಂದ 21 ದಿನಗಳಿದ್ದು, ಸರಾಸರಿ 17 ದಿನಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಕಾಲ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ, ಮೈಕೈನೋವು, ದೇಹಾಲಸ್ಯ ಚಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬಿನ ವ್ರಣಗಳು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಚುಕ್ಕೆಯಿಂದ ಮೊಡವೆ, ಮೊಡವೆಯಿಂದ ನೀರುಗುಳ್ಳೆ, ನೀರುಗುಳ್ಳೆಯಿಂದ ಕೀವು, ಗುಳ್ಳೆ, ಕೀವುಗುಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹಕ್ಕಳಿಯಾಗಿ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬಿನ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರುಗುಳ್ಳೆಗಳೇ ಪ್ರಥಮ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.



ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಸೀತಾಳ ಸಿಡುಬು ಹೆಚ್ಚು ಹಾವಳಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ, ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಪುಪ್ಪುಸ ಉರಿಯೂತ, ಮಿದುಳಿನ ಉರಿಯೂತ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸ್ವಯಂಮಿತ ಇರತಕ್ಕ ಸೋಂಕುರೋಗ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು. ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಂಕು ಹಣಕಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಜ್ವರಶಮನ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಕೆರಳುವಿಕೆಗೆ ಕೆಲಾಮಿನ್ ಲೋಶನ್; ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಿಸ್ಟಾಮಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ನಿನ್ನ ಮಗ ಹತ್ತು ಪೈಸೆ ನಾಣ್ಯ ನುಂಗಿದರೆ ನೀನ್ಯಾಕೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡ್ತಾ ಇದಿಯಾ? ಹತ್ತು ಪೈಸೆ ನಾಣ್ಯಕ್ಕೆ ಈಗ ಯಾವ ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲಾ!

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು:

- ಗ್ಯಾಮಾಗ್ಲೊಬ್ಯೂಲಿನ್ ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕಕ್ಕೆ 4.45 ಮಿ.ಲೀ.ನಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗ್ಯಾಮಾಗ್ಲೊಬ್ಯೂಲಿನ್ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಮಾರ್ಪಾಟು ಹೊಂದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಡಗಿ ಹೋಗಬಹುದು.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು, ಹಸುಗೂಸುಗಳು, ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ರೋಗ ರಕ್ಷಣೆ ಇರದ ದೊಡ್ಡವರನ್ನು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಸಂಪರ್ಕ ನಿಷೇಧವನ್ನಾಗಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಯೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವವರು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು,
ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನವನಗರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ



ಘನ ಆಹಾರ

ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಘನಾಹಾರ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಘನಾಹಾರ ಸೇವನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪಾಲು ದೊಡ್ಡದು. ಈ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿಗಿಬ್ಬರಿಗೂ ಸಿಗುವ ತೃಪ್ತಿಯೇ. ಮಗು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮೊದಲ ತುತ್ತನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗೆ ಆನಂದವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ಒಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಮತ್ತೆ ಮಗುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುವವರೆಗೂ ಘನಾಹಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ಹಾಲಷ್ಟೇ ಸಾಲದು ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಘನಾಹಾರ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಘನಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕೂಡಾ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವವೇ. ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಇದು ಕೂಡಾ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಘಟ್ಟವೇ. ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಯಾರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವತಃ ಚಮಚದಿಂದ ಮೊದಲ ತುತ್ತನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಂತಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ?

ಘನಾಹಾರ ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸುವುದೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೇ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸುವುದಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದೇ ರುಚಿಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿ.

ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಯಂದಿರು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮನಗಾಣದೆ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಫ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ; ಧಾನ್ಯಗಳು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ; ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಮೊದಲಾದ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಹುಮಂದಿ ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳು ಆಧಾರರಹಿತ. ಯಾವ ಆಹಾರವೂ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ. ಮಗು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.



ಮಗುವಿಗೆ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಬೆನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೇ ನೀಡಬೇಡಿ. ಮಗು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ನೀಡಲೂ ಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಆಹಾರ ಹಣ್ಣಾಗಲಿ, ಧಾನ್ಯವಾಗಲಿ, ಏನೇ ಆದರೂ ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರವು ಅರೆದು, ನುಣ್ಣಗಾಗಿರಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದುದರಿಂದಲೇ ಮಗು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿತು ಎನ್ನಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಘನಾಹಾರಕ್ಕೆ ಮಗು ಒಗ್ಗಿ



ಕೊಂಡ ನಂತರ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರವಾದರೂ ಉಣಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಈ ಅವಧಿ ಸಾಕಷ್ಟಾಯಿತು. ಹೊಸ ಆಹಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದರೆ, ಮುಂದೆ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡದಿರಿ. ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ, ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾದ ನಂತರ ನೀಡಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಾಲು (ಎದೆಹಾಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಾಗಲಿ) ಮಗುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಇದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಘನಾಹಾರಗಳು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಪ್ಪೆ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀಡಿ. ಘನಾಹಾರ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಖಾರ ಆಹಾರವೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾವ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಅವರವರ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅದರಲ್ಲೂ ಅಕ್ಕಿಯ ಗಂಜಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೇಯಿಸಿ ನೀಡಬಹುದು. ನುಣ್ಣಗಾಗಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ನೀಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳೂ ಇವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಅತಿ ಉಪ್ಪು ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ (ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್). ಅತಿ ಸಿಹಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದ ಮಗು ಮುಂದೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಬಹುದು. ಇದು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡವರಿಗಿಂತಲೂ ಮಗುವಿನ ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅತಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

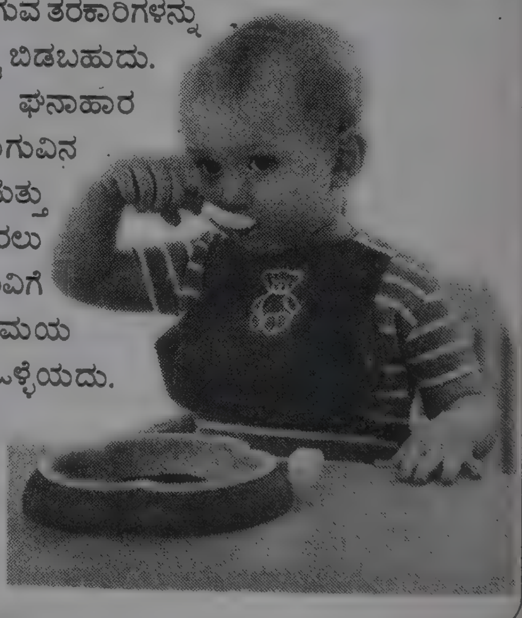
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗು ಘನಾಹಾರವನ್ನೇ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ. ಮಗು ಘನಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಘನಾಹಾರದ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಗುಣ ಹಾಲಿಗಿಂತ ತೀರಾ ಭಿನ್ನ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಗು ಹಾಲನ್ನು ಹೀರುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೇ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕಿಂತ ತುಂಬಾ ಭಿನ್ನವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಮಗು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವೇ ಬೇಕು. ಮಗು ಘನಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವದರ ಕುರಿತು ಅನಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿದರೆ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳದಿರಿ. ಬದಲಾಗಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ. ಮತ್ತೂ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೇ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬೇರೆ ನೀಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬೇರಾವುದೇ ಅಂಟಂಟು ಅಥವಾ ದ್ರವಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥವು ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಗಡ್ಡೆಕಟ್ಟಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ತುಂಬಾ ತಣ್ಣಗೂ ಇರಬಾರದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯೂ ಇರಬಾರದು. ಮಗು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಿನ್ನ ಆಹಾರ ವನ್ನೂ ಸವಿಯುವಂತೆ, ಅದರ ರುಚಿಗೆ ಒಗ್ಗುವಂತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಿನ್ನಿಸಿ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೂ ಬೇಕೆಂದರೆ ನೀಡಿ. ಮಗುವಿನ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರಿಸುವ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸದಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಗು ದಪ್ಪನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ದಪ್ಪ ಮಕ್ಕಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯವುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಘನಾಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಕ್ರಮೇಣ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆಪ್ಪಾದ ಮೊಸರು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಹಿತಕರ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕಿಚಡಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಇಡ್ಲಿ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಡುವುದನ್ನು ಕಾಣುವಿರಿ. ಆಗ, ಮಗು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಚೀಪಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಸ್ವತಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಕೌಶಲ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ರಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ ಕೂಡಾ. ಬ್ರೆಡ್ ಹೋಳುಗಳು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೊದಲಾದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದು.



ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೊದಲಾದ ಘನಾಹಾರವನ್ನು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಒಸಡು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬರಲು ಸಹಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರಲಾರಂಭಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಗುವಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೈಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನು

ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಸಡಿನಿಂದ ಅಗಿದು ಅಗಿದು ಮೃದುವಾಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನುಂಗಲು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೀಜ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಚಿಪ್ಸ್ ಅಥವಾ ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡದಿರಿ.

ಮಗು ಘನಾಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.



ಘನಾಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಆರಡಿ ಎತ್ತರದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅತೀವವಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸದಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ತಿನ್ನುವ ಗೀಳು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ತನ್ನ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥ ಕಂಡು ಮಗು ದೂರ ಓಡಲಾರಂಭಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲಿಗೇ ತುಂಬಾ ತಿನ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ನೀಡಿದ್ದನ್ನು ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಬೇಕೆಂದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ. ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲೇ ನೀಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಗು ತಿಂದು ಮುಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಬಹುಬೇಗನೆ ಕಲಿತುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೆಂಬುದು ಎಂದಿಗೂ ಆಟದಂತಾಗಬಾರದು. ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, 'ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನು, ಅಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ಒಂದು ತುತ್ತು ತಿನ್ನು' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಯಾವ ಒತ್ತಾಯಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತುಂಬಾ ಜಾಣರಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕುಣಿಸಬಹುದೆಂದು ಯಾವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೋ ಅಂದಿನಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬಾಲ್ಯಾದ್ಯಂತ ತಾಯಿ 'ಒಂದು ತುತ್ತು ತಿನ್ನು...' ಎಂದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಲಾಚುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಾಯಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಸೌಮ್ಯ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಮಗುವಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮಗು ನೀಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಅಪ್ಪಿ ಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲಕ ನಿಮಗಾದ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಿ. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ತಾನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿದರೆ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿ, ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲ ಊಟವನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಧನಾತ್ಮಕ ಭಾವವನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುವಂತಾಗಬೇಕು. ಲೋಟವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ತಾನೇ ನೀರು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕುಡಿಯು ವಂತಾಗಬೇಕು. ಚಮಚವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ತಾನೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಘನಾಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಹಾಲು (ಎದೆಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು) ನೀಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಗು ಜನನ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ, ಸಂಜೆಯ ತಿಂಡಿ, ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಅಲ್ಲದೆ, ನಡುನಡುವೆ ಹಸಿದರೆ ಬೇರೆ ತಿನಿಸು, ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಿಸಿ. ನೀಡುವ ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ●

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಶರೀರ-ನಿರೋಗಿ ತ್ವಚೆ ಹೇಗೆ?

ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶರೀರ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅನೇಕ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಡೆಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅವೇ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸದಾ ದಣಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು, ಅಶಕ್ತತನ ಮುಂತಾದವು.

ಶರೀರವನ್ನು ವಿಷಯುಕ್ತತೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಉಪಾಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಡಯಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅದರಲ್ಲೊಂದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ಷಾರೀಯಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಆದರೆ ಹುಳಿಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೊ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಇವು ಆಮ್ಲಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾ ಇಲ್ಲವೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕಿಡ್ನಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು, ಆಮ್ಲತೆ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಅಜವಾನ (ಓಮಕಾಳು) ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಬಳಸಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದೂವರೆ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ರಸವನ್ನೂ ಕುಡಿಯಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ 2 ಲೀಟರ್ ಆಗಿರಬೇಕು.
- ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ●

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ



☛ ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ನಿದ್ರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ನಿಗೂಢ ಸಂಗತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. (1) ಕಣ್ಣು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುವ ನಿದ್ದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Rapid Eye Movement (REM) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. (2) ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ನಿದ್ದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Non Rapid Eye Movement (NREM) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ: ಇದು ಲಘು ನಿದ್ದೆ, ನಿದ್ದೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯದ ವೇಗ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಯೋಚನೆಗಳು ಹಗಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ ತಾನು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ವಾತಾವರಣದ ಅರಿವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ (ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ).

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ಇದು ಮೊದಲನೆ ಹಂತಕ್ಕಿಂತ ಆಳವಾದ ನಿದ್ದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಅರಿವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೆ ಇರಬಹುದು.

ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತ: ಇವೆರಡೂ ಆಳವಾದ ನಿದ್ದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಬೆವರು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಿಂದ ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು ವೇಗದಿಂದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಅದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಬಹುತೇಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ವಿಧದ ನಿದ್ದೆ ಪ್ರತಿ 70 ರಿಂದ 90 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ರೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಹತ್ತೆಂಟು ಸಂಶಯಗಳು. ಒಂದು ಮಗು ಅಧಿಕ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಮಗು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ನಿದ್ರೆಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಈ ನಿದ್ದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ... ನಿಮ್ಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು.

ಆದರೆ ಮಗು ಒಂದು ವರ್ಷ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸದಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ಮಾಂಸ ಖಂಡದ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ 16 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ನಿದ್ದೆ ಒಟ್ಟು ನಿದ್ದೆಯ ಮೊತ್ತದ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹಗಲು ತೂಕಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲದೆ ಹಗಲು ನಿದ್ದೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೆ. ಎರಡರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯ ಅವಧಿ ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಇಳಿದು, ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷ ತಲುಪುವುದರಲ್ಲಿ ಹಗಲು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೂರನೆ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ನಿದ್ದೆಯ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯ ಶೇ. 5ರಿಂದ 10 ಭಾಗ ಮೊದಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಶೇ. 50 ಭಾಗ ಎರಡನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಶೇ. 20 ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಹಂತದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕನಸು: ಕನಸು ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ಮತ್ತು ಚಲಿಸದಿರುವ ಎರಡೂ ವಿಧದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕನಸಿನ ಗುಣ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕನಸು ಮನಸ್ಸಿನ ಯೋಚನೆಯಂತೆ ಇದ್ದು, ಕನಸನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೂರ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆ ಕನಸುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಗಲು ಕಂಡುಬರುವ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕನಸು ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿದ್ದು, ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಯ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಪ್ನದ ಕಾರಣ ಏನು? ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು. ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿತ ವಿಷಯವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕನಸು ವಯಸ್ಕರ ಕನಸಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಗುವಿನ ಕನಸು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕನಸು ವಯಸ್ಕರ ಕನಸಿನಂತೆ ವಿವರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕಥೆಗೆ ದೂರವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಊಹೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

0ಯಿಂದ 1 ವರ್ಷ : ಕನಸಿನ ಒಕ್ಕಣೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

12ರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳು : ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಆಗುವ ಭಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

2 ವರ್ಷ: ಕನಸು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಹಿಂದಿನ ದಿನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಂದಾದ ಭಾವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

3ರಿಂದ 5 ವರ್ಷ : ನಿಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

10ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ: ತೃಪ್ತಿ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಸ್ಪರ್ಶದ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹರೆಯದವರು: ಕನಸು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದ ತಕ್ಷಣ ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಪುನಃ ನಿದ್ದೆಗೊಳಗಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಷಕರ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ತೊಟ್ಟಿಲನ್ನು ತೂಗುವುದು, ತಲೆ ತಟ್ಟುವುದು, ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ).

ಮಗು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ, ಅಂದರೆ 10 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಗಲುನಿದ್ದೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾರೋಗ್ಯ: ಪೋಷಕರು ಶಿಶುಗಳ ನಿದ್ದೆ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಕಾರಣ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನಿದ್ದೆ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಿದ್ರಿಸದೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಕೋಪತರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಜನಿಸಿದ 6 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲೇ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ) ಮಗುವನ್ನು ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುವುದು, ನಿದ್ರಿಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ದಿನಚರಿ ನಿದ್ರಾವಿಧವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ಸಮಯ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಮೂಲಿನಂತಾಗಲು ಶಿಶು ವಾತಾವರಣದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಸುಳಿವುಗಳ ಜೊತೆ ಪೋಷಕರ ಪ್ರಚೋದನಾ ಸುಳಿವುಗಳು ಕೂಡಬಹುದು.



ಶಿಶು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಶಿಶು ರಾತ್ರಿಗಿಂತ ಹಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಗಲು ನಿದ್ದೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮಗುವನ್ನು ಎಚ್ಚರವಾಗಿಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ರಾತ್ರಿ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸಿ ಹಗಲು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಣ್ಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿಶ್ಶಬ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ಬೆಳಕು ಕಡಿಮೆಯಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಿಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ಸಂಪ್ರದಾಯ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸ್ನಾನ, ಪಾಯಿಜಾಮ ತೊಡಿಸುವುದು, ಜೋಗುಳ ಹಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ: ಶಿಶು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ತಣ್ಣಗಿರಬಾರದು, ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಿರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಲೊಳಗೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಪಕ್ಕ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ತಾಯಿಯ ಉಡುಪು ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತವಾದ ವಾಸನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ತಲೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಕತ್ತಲಿರದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿರಬೇಕು.

ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು: ಮಗು 3ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದರ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಿದ್ರಿಸಲು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ನವ ನಿದ್ರಾ ರೀತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಮಲಗಬಾರದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಚಲನೆಯಿಂದ ಇಬ್ಬರ ನಿದ್ದೆಗೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ 'ತಾನು ತಾಯಿಯಿಂದ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತೇನೊ' ಎಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯವನ್ನು ಇದು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ಮಗು ಪೋಷಕರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುವ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗು ಮಲಗುವ ತನಕ ಪಕ್ಕ ಮಲಗುವುದು, ಮಗುವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಡಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಇದು ಬೇಕೇ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾರೋಗ್ಯ

ಮಗು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಆಡಿದ ಮಾತನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಮಾತಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಿದ್ದೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಮಗು ಒಮ್ಮೆ ಆಡಿದ ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಪೋಷಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ಸಮಯ ಈಗ ನಿಯಮಿತದಂತೆ ಜರುಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಪೋಷಕರು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. (ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ), ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಥೆ ಓದುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ

ಮಗು ತನ್ನ ಇಚ್ಚೆಯಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಮೀರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಏಳುವ ವೇಳೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.



ಆ ದಿನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೆಂದರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಾಗಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕು ಎಂಬುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಬದ ಲಾಯಿಸುವುದು 5 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ವರ್ತನೆ ಇರಬಾರದು ಮತ್ತು ಮಗು ರಾತ್ರಿ ದಿನದ ಅಂತಿಮ ಹಂತವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸುಖ: ಮಗು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿದ್ದೆಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರು ತಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆ ಯಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವಂತೆ ಮಗುವು ಸುಖದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಸ್ತುಗಳಿರಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಗೊಂಬೆ, ಹಿತವಾದ ಬೆಳಕು, ಅದರದೇ ಹಾಸಿಗೆ, ಅದರದೇ ಜಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಸುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು: ಮಗು ತಮ್ಮ ಇಚ್ಚೆಯಂತೆ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ ಮೀರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮಲಗುವ ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಏಳುವ ವೇಳೆ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಪೋಷಕರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳವಲ್ಲದೆ ಇತರರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು ಅಥವಾ ದೂರದರ್ಶನದ ಮುಂದೆ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ತೂಕಡಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಮಲಗಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಮಲಗಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು. ಉದಾಹರ ಣೆಗೆ, ಮಗುವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿ ಸುವುದು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಿದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎದ್ದು ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾದ ನಂತರ ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಗಲಿಬಿಲಿಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗಿಂತ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಮಗುವಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಕಾಶಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಸಹ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

1. ನಿದ್ರಾಭಂಗ: ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಿ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ, ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮುಖ ಕಿವುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಜನಿಸಿದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರನೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯದು. ಮೆದುಳು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯದೆ ಇರುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯ, ಹಸು ಹಾಲು ಹಿಡಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಾಯು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸ ಲಾಗಿದೆ. ಮಗು 4 ತಿಂಗಳು ತಲುಪಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಮೀರಿ ನೋವು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮಗು ಕೋಪಿಷ್ಟ ವಾಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮಲಗಲು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಮಗು ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗು 6ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ವಯಸ್ಕರ ನಿದ್ದೆಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ. 15ರಿಂದ 48 ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 42 ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೊಳ ಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

2. ನಿದ್ದೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ: ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಕರಂತೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಮಲಗುವ ಹಾಸಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಇವು ಮಗುವನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಎರಡು ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಶೇ. 50 ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಪುನಃ ಮಲಗಲು ಪೋಷಕರ ಗಮನ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಪುನಃ ಮಲಗಲು ಅಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಮಲಗುವಾಗ ಉಯ್ಯಾಲೆ ಬೇಕೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗು ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ಉಯ್ಯಾಲೆ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದಿಲ್ಲದಾಗ ನಿದ್ರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಗೀಡುಮಾಡುತ್ತದೆ, ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುವವರೆಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಮಗು ಅದರದೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನೇ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ಮಲ ಗುವಾಗ ಮಗುವಿನಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರವಿರಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಮಗು



ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿಂದ ದೂರಸರಿಯಬೇಕು. ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ಅತ್ತಾಗ ಪೋಷಕರು ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಮಗುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ಪೋಷಕರು ಕಡೆಗಾಣಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಮಲಗುವುದು ತನ್ನದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಮಗು ಅತ್ತಾಗ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಮಯದ ಅಂತರವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

3. ಉಣ್ಣಲು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ: ಮಗು 6 ತಿಂಗಳು ತಲುಪಿದಾಗ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗು ಉಣ್ಣುವುದನ್ನು ನಿದ್ದೆಯ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿದಾಗ, ಮಗು ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಉಣ್ಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಿಗ್ಗಿ ಪುನಃ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮಗುವಿನ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರಾನಿಯಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಉಣ್ಣಿಸುವುದನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರಿದು ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

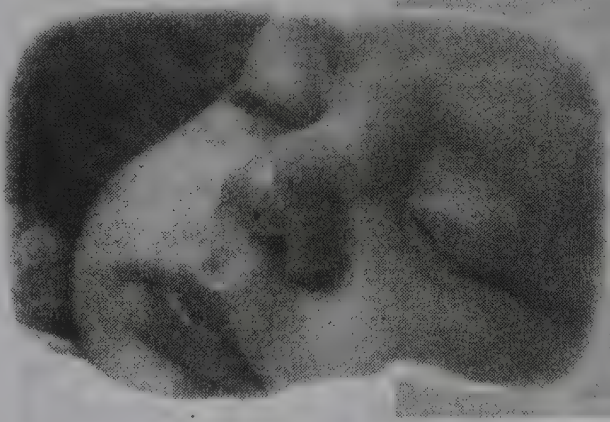
4. ರೋಗಗಳು: ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಕಿವಿಸೋರುವುದು, ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಇದರಿಂದಲೂ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ನಿದ್ರಾಭಂಗ ತರುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗ.

5. ಔಷಧಗಳು: ಮಗು ನಿದ್ರಿಸಲು ಔಷಧಗಳು ಸಹ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ವೈದ್ಯರು ಮಗು ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಔಷದ ಕೊನೆಯ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಔಷಧಗಳು, ನೆಗಡಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧ, ಕೀಟಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧ ಮುಂತಾದವು ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಔಷಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಔಷಧ ಕೊಡುವ ವೇಳೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು (ಹಗಲು ಕೊಡಬೇಕು). ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಔಷಧ ಬದಲಾವಣೆ ಅವಶ್ಯವಿದೆ.

6. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು: ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಮಗುವಿನ ನಿದ್ದೆಗೆ ತೊಡಕುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಖಿನ್ನತೆ ಮಗುವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ದೆಗೊಳಗಾಗಲು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ನಿದ್ದೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗದೆ ಮಧ್ಯೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಪುನಃ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮೀಯರು ಸತ್ತಾಗ ಇದೇ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. 5 ಕಾರಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ನಿದ್ದೆಗೆ ವಿಘ್ನ ತರುತ್ತವೆ. ಅವು (ಅ) ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ರೋಗ (ಆ) ಹಗಲು ತಾಯಿಯ ಗೈರುಹಾಜರಿ (ಇ) ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ (ಈ) ಜೊತೆ ಮಲಗುವುದು (ಪೋಷಕರ ಜೊತೆ) (ಉ) ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸುವುದು.

ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಆಗುವ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರ ಜೊತೆ ಪೈಪೋಟಿ, ಸಾವಿನ ಭಯ ಪೋಷಕರಿಂದ ಬೇರ್ಪಡೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಕಾರಣಗಳು.

7. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿದ್ರಾ ತೊಂದರೆಗಳು: ನಿದ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಮೆದುಳಿನ ಎರಡು ಸ್ಥಳಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಳ ಚುರುಕಾದಾಗ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಜನಿಸಿದ 6 ವಾರದಿಂದ 3 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಸಮರ್ಥತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದಂತೆ ಕತ್ತಲು ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ನಿದ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಶಾಲಾ ವೇಳೆಗೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 4 ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.



ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಮಗುವಿನ ನಿದ್ದೆಗೆ ತೊಡಕುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಖಿನ್ನತೆ ಮಗುವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ, ನಿದ್ದೆಗೊಳಗಾಗಲು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಡವಾಗಿ ಬರುವ ನಿದ್ದೆ: ಇದು ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ನಿದ್ದೆಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ತಡವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ತಯಾರಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಡವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಡವಾಗಿ ಬರುವ ನಿದ್ದೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಭಾಗ ತಡವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ಕಂಡುಬಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೋಮಾರಿತನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮಲಗಲು ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ತಯಾರಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬೇಗ ಏಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು.

ಬೇಗ ಬರುವ ನಿದ್ದೆ: ಇಲ್ಲಿ ಮಗು ಬೇಗನೆ ಮಲಗುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಬೇಗ ಏಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಯಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಮಾಮೂಲು ನಿದ್ರಿಸುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತೂಕಡಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ

ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಸಹ ಬೇಗನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಊಟ, ಆಟ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿಸುವುದು, ಹಗಲು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ತಡವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ ನಿದ್ದೆ: ಈ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ನಿದ್ರಾ ನಿಯಮಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಜೀವನದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರ ಊಟ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಲಗುವ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಸಹ ಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಬೇಕು. ಪೋಷಕರು ದಿನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಗೊಳಪಡಿಸಿ ಆ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

8. ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ: ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ನಡುವಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಯಸ್ಕನಾಗುವ ಮಧ್ಯಂತರ ವಯಸ್ಸು ಹರೆಯ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಲವಾರು ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹರೆಯದವರು ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಬೇಗ ಏಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇವರು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹಗಲು ತೂಕಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆ ಮುಂಗೋಪಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ರಜೆಯ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಸಮಯ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಲಗುವುದು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಗುವಿಗೂ, ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಯೋಚನೆಗೀಡುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ವಯಸ್ಕನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದಿಢೀರನೆ ಮಾಯವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

1. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು: ಮಗು ಆಳವಾದ (3 ಮತ್ತು 4ನೇಯ ಹಂತದ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ) ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಮೊದಲನೆ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು



ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವಾಗ ಕಂಡು ವಯಸ್ಕನಾದರೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಲಿ ಹಿಡಿದು ಆಟವಾಡಬಹುದು, ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಬಹುದು, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ವಾಹನ ಚಲಿಸುವುದು, ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಮಗು ತನಗೆ ತಾನೇ ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಇದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬಹುದು.

ಶೇ. 15ರಿಂದ 30 ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಒಮ್ಮೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶೇ. 2ರಿಂದ 3 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 12ನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 15 ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ಈ ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕರಾದ ನಂತರವೂ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟವರು, ಸುಸ್ತಾದವರು, ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವವರು ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು, ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಇತರರ ಕಡೆ ಇಡಬೇಕು. ಅಪಾಯ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಚಾಕು, ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಮೂಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳುಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೂರದಂತೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಲಭ್ಯ ಇದೆ.

2. ಅತಿಶಯ ಭಯ: ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಆಳವಾದ ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಕಿಟಾರನೆ ಕಿರುಚುತ್ತದೆ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಕಂಗಾಲಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಭಯದಿಂದ ಅತ್ತಿತ್ತ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕರು ನೀಡುವ ಸಮಾಧಾನ ತೃಪ್ತಿ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 15 ನಿಮಿಷ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು (ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳರು, ಕೊಲೆಗಾರರು ಅಥವಾ ಭೂತಪ್ರೇತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು) ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕನಸುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಇದರ ನೆನಪು ಮಗುವಿಗೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಶೇ.1ರಿಂದ 6ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಅತಿಶಯ ಭಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 5ರಿಂದ 7 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶೇ. 1ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ವಯಸ್ಕನಾದ ನಂತರವು ಅತಿಶಯ ಭಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಅತಿಶಯ ಭಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ, ಸುಸ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಭಯವುಂಟು ಮಾಡುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ, ಭಯಪಡಿಸುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಔಷಧ ಉಪಯೋಗ ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

3. ತಲೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಮಗು ಬಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಲೆದಿಂಬಿಗೆ ಅಥವಾ ಗೋಡೆ ಮತ್ತಿತರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ತಲೆಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೇ. 4 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಮಗು 6ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳಿದ್ದಾಗ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪರೂಪ. ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಪಘಾತ ಆಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

4. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು: ಶೇ. 3ರಿಂದ 5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪದಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆಡಿದ ಮಾತು ಇತರರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಮಾತು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಠಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಪದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗಾದ ಆಂದೋಳನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

5. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು: ಈ ರೋಗ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸನಿಹ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಇದು ಭಯ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಹುಳುವಿಗೂ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. 4 ಮತ್ತು 5 ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

6. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು: ಮಗು ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ತನಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು 4 ಅಥವಾ 5 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಇಡಲು ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗೆ ಆಗದವರು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ಮಗು ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಶಿಕ್ಷಣಗಳು.

ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. 6 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇವರಲ್ಲಿ 1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಸಂಜೆ 6 ಘಂಟೆ ನಂತರ ನೀರು ಮತ್ತು ನೀರಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಉದಾ:- ನೀರು, ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಇತ್ಯಾದಿ) ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. 6 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಇದರ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಗಲು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮುಂದೂಡುತ್ತ, ಇನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದು ಎಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗು ಮಲಗಿದ 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ ಪುನಃ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಏನೂ ಮಾಡದೆ, ಮಾಡದ ದಿನ 'ಸ್ಟಾರ್' ಬರೆಯಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವನ್ನು ಒದ್ದೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರಲು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ದಿನ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ತಿನಿಸನ್ನು ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ನಿಂದನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗುವನ್ನು ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಿಸಿ ಮೂತ್ರದ ಅಂಗಗಳ ದೋಷವೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಮಾಡದೆ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.



7. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ: ಅಪಸ್ಮಾರಕ ರೋಗದ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು, ನಿದ್ದೆಗೊಳಗಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದೇ ರೀತಿ ಅಪಸ್ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

8. ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ: ಇದು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗೊರಕೆ ಮಧ್ಯೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದರಿಂದ ಇವರು ಹಗಲು ಸಮಯ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇವರು ಮುಂಗೋಪಿಗಳು, ಬೆಳಗ್ಗೆ ತಲೆನೋವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇತರರಂತೆ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

9. ಕ್ಲೈನ್-ಲೆವಿನ್ ರೋಗ: ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ಮಗು ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪರೂಪವಾಗಿ,.ಹುಡುಗಿಯರಿಗಿಂತ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಗು ಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತಿನಿದ್ದೆ 1ರಿಂದ 30 ದಿನದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದು ವಯಸ್ಕನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಕ್ಷಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ|| ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್



ಕಣ್ಣೀರು ತರಿಸುವ ಈರುಳ್ಳಿ ರೋಗ ಶಮನಕ್ಕೂ ಬೇಕು

ಈರುಳ್ಳಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳು ನೀಡುವ ಸವಿಯಾದ ರುಚಿಯ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಕೊಯ್ದರೆ, ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅದು ನೀಡುವ ಸವಿಯಾದ ರುಚಿಯ ಆನಂದದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಾ ಕೊಯ್ಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಈರುಳ್ಳಿಯ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿರುವ ಖಾರವಾದ, ಬಲುಬೇಗ ಆವೀಕರಣವಾಗಬಲ್ಲ ತೈಲವೊಂದರ ಪ್ರಭಾವ ಎಂಬುದು ಆಧುನಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರ ರುಚಿ ನೀಡುವ ರಸಗಳು ಇವೆ. ಪಚನಾನಂತರ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವಾಗಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಗುರು, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣಗಳಿವೆ, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಪ್ರಾಚೀನ್ಯ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಎರಡು ವಿಧದಲ್ಲಿದ್ದು, ಔಷಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸಲು ಕೆಂಪು ಜಾತಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುವ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ - ಕಾಂಡ ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳು. ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಇದರ ಹೂವು ಕಾಂಡವನ್ನೂ ಸಹ ಜನ ಪಲ್ಯ, ಹುಳಿ ಸಾರು ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಇದರ ಮುಖ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ, ಉಷ್ಣ ಗುಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಫ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಶರೀರದ ಬಲ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಯೋನಿಸ್ರಾವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಹಸಿವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಉರ್ಧ್ವಗತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಧಾತುವನ್ನು ಅದರ ಸಹಜ ಗತಿಗೆ ತರುವುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಟ್ಟಿರುವ ಕಫವನ್ನು ನೀರಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹೊರಹಾಕುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೂಷಿತವಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತವನ್ನೂ ಸಹ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಕ್ರಮ, ವಿಧಾನಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

✣ ಜ್ವರವಿಲ್ಲದ ಕಫದ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಹಸಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬರುವ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಲು ನೀಡಬೇಕು.

<u>ಪ್ರಮಾಣ:</u> ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, (ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ) ಈ ಔಷಧಿಯು ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದಾದ ಉರಿ, ಊತಗಳನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

✣ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸದಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಲೇಸು.

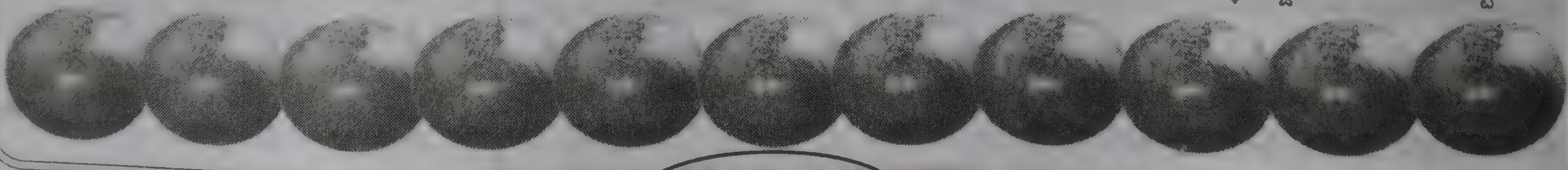
✣ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಅಥವಾ ಮೊಳಕೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯ ರಸವನ್ನು 2-3 ಚಮಚದಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 10-20 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು (ಗಡ್ಡೆ-2, ಜೇನುತುಪ್ಪ 2ಚಮಚ, ತುಪ್ಪ 1ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ 1ಚಮಚ). ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬರುವ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಮೊಳಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಯೋಗವು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂಬುದು ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿದೆ.

ಈರುಳ್ಳಿಯ ಹಸಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ, ಒಂದು ಮಡಕೆಯ ಒಳ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಅದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಲೇಪವು ಒಣಗಿದ ನಂತರ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಪ್ಪು ಹಾಕಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಸರು ಕಡೆದು, ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು, ಬರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಅಂಕುರಗಳು ಒಣಗಿ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

✣ ಹೊಸದಾಗಿ ಆದ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ, ಕುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಜಜ್ಜಿ, ಅದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

✣ ಹಲವರಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ಅದರ 3-4 ತೊಟ್ಟು



ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ, ಜ್ಞಾನ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟಗಳು ಬಿದ್ದು ಉರಿಯಾದಾಗ, ಚೇಳಿನ ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ಅದರ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು.

+ ಕೀಲು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತಾವುದೇ ನೋವು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕಿದಾಗ, ನೋವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

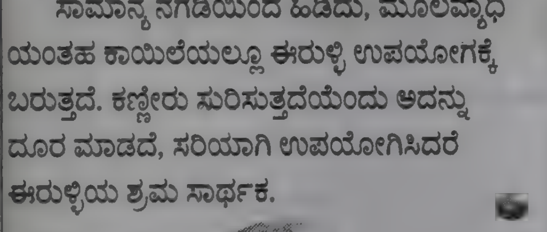
+ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

+ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗದಿದ್ದಾಗ ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈರುಳ್ಳಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

+ ಈರುಳ್ಳಿಯು ಮೂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಊತಗಳಲ್ಲೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

+ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಶೀಘ್ರ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅದನ್ನು ದೂರ ಮಾಡದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, 193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ - ಏನು? ಏಕೆ?

ಡಾ॥ ಗುರುಪಾದಪ್ಪಾ. ಕೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು (ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್) ಹಾಗೂ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಅಳೆಯುವುದೇ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ವಿಧಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ - ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ವಿ.ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ 'ಟೋಟಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು 'ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲನ್ನು ಕರುಳಿನಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಲಿವರ್‌ಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಬೈಲ್ ಆಸಿಡ್ ಆಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಇದನ್ನು 'ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ರೋಗಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದನಂತರ ಏನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಹ ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಚಹ-ಕಾಫಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಊಟದ ಪರಿಣಾಮ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಹಾಗೂ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅವುಗಳ ಅಂಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಅಳತೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಉಪವಾಸವಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಸಲ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ 2 ಅಥವಾ 3 ಸಲ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎಜ್ಯುಕೇಷನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಟೋಟಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ನಾರ್ಮಲ್ 140 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ದಿಂದ 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ%ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ, ಇದು 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು; 200ರಿಂದ 239ರವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ ಗಡಿರೇಖೆ ಹಾಗೂ 240ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ 'ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅದರಂತೆಯೇ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಹ 130 ಮಿ. ಗ್ರಾ%ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು; 130ರಿಂದ 160ರವರೆಗೆ 'ಗಡಿರೇಖೆ' ಹಾಗೂ 160 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ 'ಹೆಚ್ಚು' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾದರೆ ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ 'ಕಂಜೆಸ್ಟಿವ್ ಹಾರ್ಟ ಡಿಸೀಸ್' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಲೂಬಹುದು.

ಈ ಕಂಜೆಕ್ಟಿವ್ ಹಾರ್ಟ ಡಿಸೀಜ್ ಬರುವ ಕಾರಣಗಳು ಅಥವಾ ರಿಸ್ಕ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇವೆ.

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ: ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದಿನಕ್ಕೆ 10 ಸಿಗರೇಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್, ಮಧುಮೇಹ, ಶೇ.30ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಿದ್ದಲ್ಲಿ; ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಹಿಸ್ಟರಿ ಆಫ್‌ಸಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ; ಸ್ಟ್ರೆಸ್, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ; ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದವರು ಆಗಾಗ ಈ 'ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್' ಅನ್ನುವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ವಿಭಾಗ, ಎಸ್.ಎನ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಹಾನಗಲ್ ಶ್ರೀ ಕುಮಾರೇಶ್ವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ.

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೋತಜ್ಞ ಲಿಜ್ ಮೊರಿಸ್ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರಕ, ತಳಹದಿ ಒದಗಿಸುವಂಥದು.

● ರುದ್ರಸ್ವಪ್ನ

ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ!



ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಮ್ಮೆಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಹೆದರಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು, ಸಂಕಟ...ಮುಂತಾದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಇಂಥ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ, ಹಾನಿಕಾರಕ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಗಳಿದ್ದವು.

ಆದರೆ ಸೈಕೋಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಲಿಜ್ ಮೋರಿಸ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕ; ತಳಹದಿ ಒದಗಿಸುವಂಥವು!

ಒಂಟಿಯಾಗಿರಲೇಕೆ ತಂಟೆ?!

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ-

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ಯಾವುದೋ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಕ್ಕೋಸ್ಕರ, ನಿಮ್ಮೊಬ್ಬರನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿದೆ. ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹಗಲಿಡೀ ಹೇಗೋ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ರಾತ್ರಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲಪ್ಪ.. ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತೆ, ಏನು ಮಾಡೋದು? ನಿಮಗೆ ಕೂಡ ಒಮ್ಮೆಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗಿರಲೂಬಹುದು.

ಇಲ್ಲೊಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದುದಕ್ಕೆ ನೀವು ಹೆದರಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕಳೆದುಬಿಟ್ಟರೆಂದರೆ ಮರುದಿನಕ್ಕೆ ತುಸು ಧೈರ್ಯ ಒಗ್ಗೂಡಿರುತ್ತದೆ. 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ... ಒಂಟಿತನ ವೆಂಬುದು ತೀರ ಭಯಂಕರವಾದುದೇನಲ್ಲ!' ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಒಂಟಿತನದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಹೆದರಿಕೆ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ! ಅಂದರೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದುದು ನಿಮಗೊಂದು ಹೊಸ ಅನುಭವ, ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟತೆಂದಾಯ್ತು! ಹಾಗೆಯೆ, ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀವು ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ್ದಲ್ಲ ಎಂಬುದೂ ನಿಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ನೀವೇ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಪರಿಣಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ!

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದ್ದಕ್ಕೇ ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು. ಈ ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂಟಿಯಾಗಿರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು:

- ಆ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಟೀವಿ ನೋಡುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬಹುದು.
- ಕಳ್ಳರು ನುಗ್ಗಬಹುದೆನ್ನುವ ಭಯವಿದ್ದರೆ, ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರಾಯ್ತು.
- ಕತ್ತಲಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ದೀಪ ಉರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.
- ಫೋನ್ ಇದ್ದರೆ, ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಮಾತಾಡಬಹುದು. ಇದು ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಯನ್ನು ತುಸು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ.
- ಇದ್ಯಾವುದೂ ಬೇಡವೆನ್ನುವಂತಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ಊಟ ಮುಗಿಸಿ, ಮುಸುಗಿಕ್ಕಿ ಮಲಗಿಬಿಡಿ!

ಇವು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳು ಮಾತ್ರ. ಇಂಥ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು ನಿಮಗೇ ಹೊಳೆಯಬಹುದು. ಯೋಚಿಸಿ!

ಸಂಕಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಬೇಕಿಲ್ಲ ವೆಂಕಟರಮಣ!

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡಿ-

ನಿಮಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಸ್ನೇಹಿತ/ಸ್ನೇಹಿತೆಗೂ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಜಗಳವಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಸ್ನೇಹ ದಿಢೀರನೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಂತಾಗಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡುವುದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಎದುರಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ

ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮುಗುಳ್ನಗುವುದಾಗಲಿ, ಕುಶಲ ವಿಚಾರಣೆಯಾಗಲಿ, ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ?

ಇಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಿರುವುದೇನೆಂದರೆ- ಈ ಸಂಕಟದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದು.

ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಭೇದ ಬರಲು ಯಾರು ಕಾರಣ? ನೀವೇ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯೆ? ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇರ್ಪಡಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಕಿತ್ತಾಟವಾಗಿದೆಯೆ? ಗೆಳೆತನಕ್ಕಿಂತಲೂ 'ನನ್ನ ಮಾತೇ ನಡೆಯಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಮೊಂಡುತನವೇ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿದೆಯೆ? ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸರಿ, ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನೋ ಬಂತು. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಜೀವನವಿಡೀ ಅವನೊಂದಿಗೆ/ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಕೂಡದೆಂದು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಕ್ಷಣ ಏನಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂಥದರಲ್ಲಿ ಜೀವನವಿಡೀ ಮಾತಾಡಕೂಡದೆಂದು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ವಾರ-ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡಿದರೂ ಅಚ್ಚರಿಯಿಲ್ಲ!

ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಗೆಳೆತನದಿಂದಿರುವಾಗ ಕೂಡಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನಿಸುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲವೆ?

ಇಂಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣ. ಸಂಕಟದ ಭಾವನೆಯನ್ನನುಭವಿಸಿ, ಸ್ವಯಂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇಂಥ ಮನೋಪ್ರಬುದ್ಧತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು!

ಒಂದನ್ನಂತೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು- ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ಪ್ರೀತಿ-ಅಭಿಮಾನಗಳೇ ಹೊರತು, ಒಣ ಬಿಗುಮಾನ ಅಥವಾ ಛಲಗಳಲ್ಲ.

ತಪ್ಪು ಮಾಡೋದು ಸಹಜ; ತಿದ್ದಿ ಬಾಳೋನು ಮನುಜ!

ನಾವು ಏನಾದರೊಂದು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಖದಿಂದಿರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕದಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪುಗಳೆನ್ನುವವು ಬದುಕಿನ ಪಾಠ ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳಿದ್ದಂತೆ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಎತ್ತದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಅವು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಹರಿಹಾಯುತ್ತೀರಿ. ಅವರೇನೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಬೇರೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ ನಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಶಿಕ್ಷೆ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುವ ಭಯ!

ಅಸೂಯೆ- ಏನಿದು ಮಾಯೆ?

ಅಸೂಯಾ ಗುಣವೂ ನಮಗೊಂದಿಷ್ಟು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ನಾವದನ್ನು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಲ್ಲವರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಉದಾಹರಣೆ: ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಗೆ ಮೆಡಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೀಟು ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ...ಆಗ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಎಷ್ಟೇ ಬೇಡವೆಂದುಕೊಂಡರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸೂಯಾ ಭಾವನೆಯೊಂದು ಸುಳಿದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ!

ಈ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ಇತ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಂಡು, 'ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗಿಂತ ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೀಟ್ ಪಡೆಯಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಲು ತೊಡಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಮೆಡಿಕಲ್‌ಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೋರ್ಸ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಇತ್ಯಾತ್ಮಕ ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಲಾಭಗಳಿವೆ!

ಈಗ ಹೇಳಿ- ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಹಾನಿಕಾರಕವೆ?

ಏಡ್ಸ್ ಲಸಿಕೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ

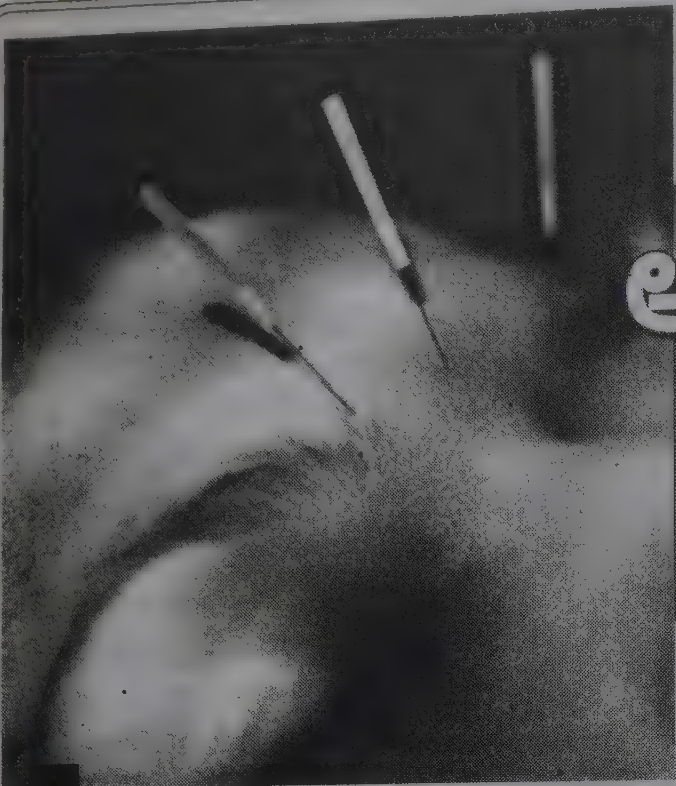
ಡಾ॥ ಸಜನಾ

ಏಡ್ಸ್ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು, ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು (1982) ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ಹುಟ್ಟಲಿ ಅದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುವರು. ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗವೂ ಅಂಥ ಸುದ್ದಿವಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಾಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅದು ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾಡಿತು. ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ರೋಗದ ಇಂಕುಬೇಶನ್ ಅವಧಿ 20 ವರ್ಷ ಎಂದರು, ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದರು. ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುವಂಥ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದರು. ನಿದಾನಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೇಟೆಗೆ ತಂದರು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿದರು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಇವು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರು, ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಈಗ ಅವರು ಇನ್ನೊಂದು ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಅದೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಂತೆ. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬಳಸಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬಳಸಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಕೆಲವು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅವರು ಭಾರತವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕರ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯುವುದಿದೆ. ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ, ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಏಡ್ಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್ (ನ್ಯಾಕೋ) ಒಲವು ತೋರಿವೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವು ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅವರ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚಲು ಕಾದು ನಿಂತಿವೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸಿದಿರಿ? ಯಾವ ವೈರಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಿರಿ? ಎಂಥೆಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜನರ ಮೇಲೆ ಆಗಬಹುದು? ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರಿಸಿರಿ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲ. ಯಾವ ವೈರಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸೋಣ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಭಾರತೀಯ ನಾಗರಿಕರು ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವರೇ? ಎಂದು ಈ ಸಂಘಗಳು ಕೇಳುತ್ತಿವೆ. ಇದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನೀವು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ, ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ನಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ವಾದ ಈ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳದು. ಈ ವಾದ ಎದುರಿಸಲಾರದೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಂಪನಿಗಳು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೊರಟಿವೆ.



ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

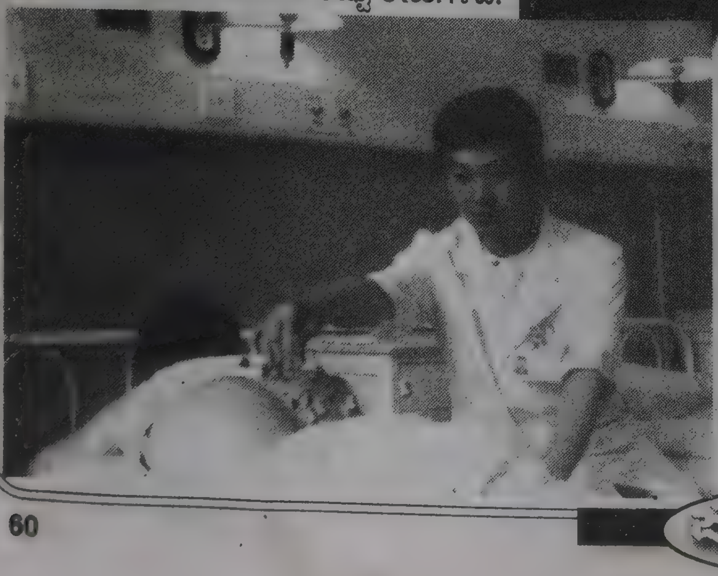
ಡಾ. ರತ್ನಕಾಂತ ಪಾಟೀಲ

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ನೋವು ಶಮನಮಾಡಿ. ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಎಂದರೇನು? ಈ ಪದ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದುದು. ಆಕ್ಯುಸ್ (Acus) ಎಂದರೆ - ಸೂಜಿ; ಪಂಕ್ಚರ್ (Puncture) ಎಂದರೆ ಚುಚ್ಚುವುದು. ಇದನ್ನೇ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಚೀನಾ ಮೂಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. 3000ದಿಂದ 4000 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದು. ಈಗಲೂ ಅಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ - ಒಂದು ಜೀವನಸತ್ವ ಪ್ರಾಣವಾಯು (Life Essence) ಇದೆ. ಇದು ಒಂದು ವಿದ್ಯುತ್‌ನಂತಹ ಪ್ರವಾಹ. ಇದು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ, ತ್ವಚೆಯ ಒಳ ವಲಯದಲ್ಲಿ, ಒಂದೊಂದು ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಮೆರಿಡಿಯನ್ (ರೇಖೆ) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ, ಈ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಅಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಜಾಲ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅಂಗ (ORGANS)ಗಳಿವೆಯೋ ಅಷ್ಟು ರೇಖೆಗಳಿವೆ.

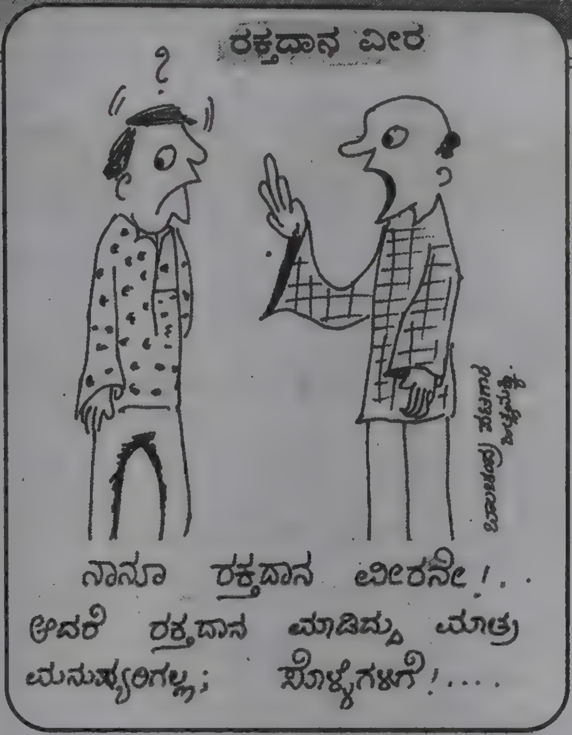




ಇಂಥಹ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಹರಿವಿಕೆ ನಿಂತಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ, ಅಡೆ-ತಡೆಗಳು ಬಂದಾಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ, ತಿರುಗಿಸಿ ಪ್ರಚೋದನೆ (Stimulate) ಮಾಡಿ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಶಕ್ತಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಹಾಕಿ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನರ-ರಾಸಾಯನಿಕ (Neuro-Chemical) ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾರ್ಫಿನ್ (Morphine) ನಂತಹ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ನರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಜಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಈ ನರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ - ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಿಂದ ಈ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಕಾಯಿಲೆ ಬೇಗನೆ ಮಾಯಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ: ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಜಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ, ಸೂಜಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಕೂಡ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನಿಕ್ ಶಬ್ದ-ತರಂಗ, ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗ, ಮೈಕ್ರೊ ವಿದ್ಯುತ್-ಶಕ್ತಿ, ಲೇಸರ್-ತರಂಗ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟಾಗಲೂ, ಸೂಜಿಯಿಂದ ತರುವಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರದೆ ತರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಂತೆ 15ರಿಂದ 20 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.



ಎಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ?

ಶೇ.40ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ನೋವಿನಿಂದ - ನರಳುವವರು. (ಕತ್ತು, ಸೊಂಟ, ತಲೆನೋವು, ಕೀಲುನೋವು, ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿಗೆ, ಮುಟ್ಟು ನೋವಿಗೂ ಕೂಡ - ಶಮನ ಮಾಡುವುದು).

ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಯಿಲೆಯವರು - ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್, ಆಸ್ತಮಾ, ಚರ್ಮ ಅಲರ್ಜಿ (ಇದು ಪೂರ್ತಿ ವಾಸಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಶೇ.80-90 ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪರಿಹಾರ.)

ಶೇ.20ರಷ್ಟು ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳವರು, ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಕ್ಕರೆ ಬೇನೆ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು. ಸರ್ಪಸುತ್ತಿಗೆ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ - ಒಂದು ರಾಮಬಾಣ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನ, ಎಲ್ಲ ತರಹದ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೂ (ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ ಔಷಧಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ನೋವು ಶಮನಮಾಡಿ, ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರಿನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪು. ಇದು ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಇದೊಂದು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬರಬಹುದೆಂದು ಕೆಲವರು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈಚೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯುವಂತಹ ಸೂಜಿಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಇಲ್ಲವೆ, ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಕೆ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಸೂಜಿಗಳನ್ನು 'ಅಟೋಕ್ಲೇವ್'(Auto-Clave)ನಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಮರು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಬ್ಬುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಜಿ - ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಂದರೆ ಭಯಪಡುವವರಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸೂಜಿ ಇರಲಾರದೇ, ಸೂಜಿಯಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

'ಚೈನೀಸ್ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್' ಇದೂ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪದವೀಧರರು ಇರಲೇಬೇಕು. (ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್). ಅವರು ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ, ಯಾವ ತರಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು, ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಎಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೆ, ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ಯಾವ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಾಗಲಿ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪದವೀಧರರಿಗೂ, ಈ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಯವರನ್ನು ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ, ಜನರು ಪರಿಣಿತರಿಂದಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 'ಕ್ಯಾಂಪೂ ಕ್ಲಿನಿಕ್', ಕನ್ನಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಮ್ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-1

ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದ್ದೀರಾ?

ಜೀವನಾಡಿ ಓದುಗರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪಾತ್ರವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ-ನಿಮ್ಮ ನಡುವಣ ಸೇತುವೆಯಾಗಿರುವ ಏಜೆಂಟರಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬರುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಗಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ನಾವು ಈಚೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಗೈಯುವ, ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕರ ಲೇಖನಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಓದುಗರ ಮನಸ್ಸು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳಲಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಅಂದಹಾಗೆ ಜೀವನಾಡಿ ಓದಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿದೆಯೆ? ನೀವು ಮುಂಚೆ ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನ, ಗುಟ್ಕಾ ಮುಂತಾದ ಚಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರಾಗಿದ್ದು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಿಂದಾಗಿ ಅಂತಹ ಚಟಗಳಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಅಗಾಧ ಪರಿವರ್ತನೆ ಏನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಓದುಗರ ಮುಂದೇಕೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು? ನಿಮ್ಮಲ್ಲಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಆನಂದ ಅಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡ ಬಗೆಯನ್ನು ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ.

-ವ್ಯ.ಸಂಪಾದಕರು

ಎಲೆಕೋಸಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ

ಎಲೆಕೋಸು, ಹೂಕೋಸುದಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವವರೇ ನೀವು? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿನಂಥ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ nrf2 ಎಂಬ ಎನ್‌ಜೈಮ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

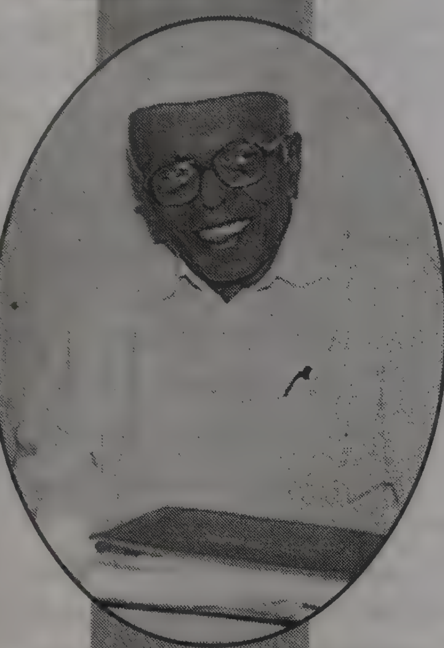
ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ನಂಜನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ nrf2 ಎನ್‌ಜೈಮು ಇತರ ಸೊಪ್ಪುಸದೆಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸೊಪ್ಪು ತಿನ್ನಿ.

ನಾವು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

"ಹಾಸ್ಯರಹಿತ ಬದುಕು ನಿರರ್ಥಕ"

ಡಾ. ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರ್ರಾ ಭೂಪತಿ ● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ



ಗಮನಸೆಳೆಯುವ ?

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ "**ಪ್ರಶ್ನಿಸದೆ? ಒಪ್ಪಬೇಡಿ**" ಇದು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಅವರ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಕುತೂಹಲ

ಪ್ರಶ್ನಿಸದೆ ? ಒಪ್ಪಬೇಡಿ

ಕಾರಿ ಬರೆಹ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೇಳಿದಾಗ" ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವದ ಮೂಲಭೂತ ಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದು ಹರಿಯುವ ನದಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡದೇ ನಂಬಬೇಡಿ. ಎಂತಹ ಪವಾಡ ಪುರುಷರು ದೇವಮಾನವರೇ ಹೇಳಲಿ, ಮಹಾತ್ಮರೇ ಹೇಳಲಿ, ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಹೇಳಲಿ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಈ ಚಿಹ್ನೆ ಆ ಬಳಿಕ "ಬೆಂಗಳೂರು ಸೈನ್ ಫೋರಂ"ನ ಚಿಹ್ನೆಯೂ ಆಯಿತು. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಗೊಂಡ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಅನೇಕ ಪವಾಡಪುರುಷರ ನಾಟಕವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯಿತಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು.

ಎಚ್ಚೆನ್...........

ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು,

ಪೂರ್ತಿ ಹೆಸರು **ಹೊಸೂರು ನರಸಿಂಹಯ್ಯ** ಅರ್ಥಾತ್ **ಎಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ** ಎಂದಿದ್ದರೂ ಅವರನ್ನು '**ಹೋರಾಟದ ನರಸಿಂಹಯ್ಯ**' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ.

ಎಚ್.ಎನ್. (ಜನನ: ಜೂನ್ 6, 1920) ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಲೆ ಬಂದವರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ತೇರ್ಗಡೆಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಹಠ; ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜು ಸೇರಿದಾಗ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕಾಲೇಜುಗಳನ್ನು ಮೀರಿಸಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ; ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟ; ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಾಲದ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪವಾಗಿ ಪೂರೈಸಬೇಕೆಂಬ ಛಲ; ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ, ಪವಾಡ ಪುರುಷರ ವಿರುದ್ಧ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಸೆಣಸಾಟ... ಹೀಗೆ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರ ಬದುಕೇ ಒಂದು ರೀತಿ '**ಹೋರಾಟದ ಹಾದಿ**'.

ಇಂಥ ಓರ್ವ 'ಸಾಧನಾಜೀವಿ'ಯನ್ನು '**ಜೀವನಾಡಿ**'ಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಲು ಈಚೆಗಷ್ಟೆ ನಾವು ಬಸವನಗುಡಿಯ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಆಗಷ್ಟೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೊಡನೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ಕೋಣೆಯವರೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕತೊಡಗಿದೆವು. ಸುಮಾರು ೨೦೦-೩೦೦ ಮೀಟರ್ ದೂರ ಕ್ರಮಿಸುವವರೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಪುಟ್ಟ-ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕಿಯರು ಇವರನ್ನು, ಇವರು ಅವರನ್ನು, ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಪರಿ, ಇವರು ಅದೆಷ್ಟು ಸರಳ, ಸ್ನೇಹಜೀವಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಯಿತು.

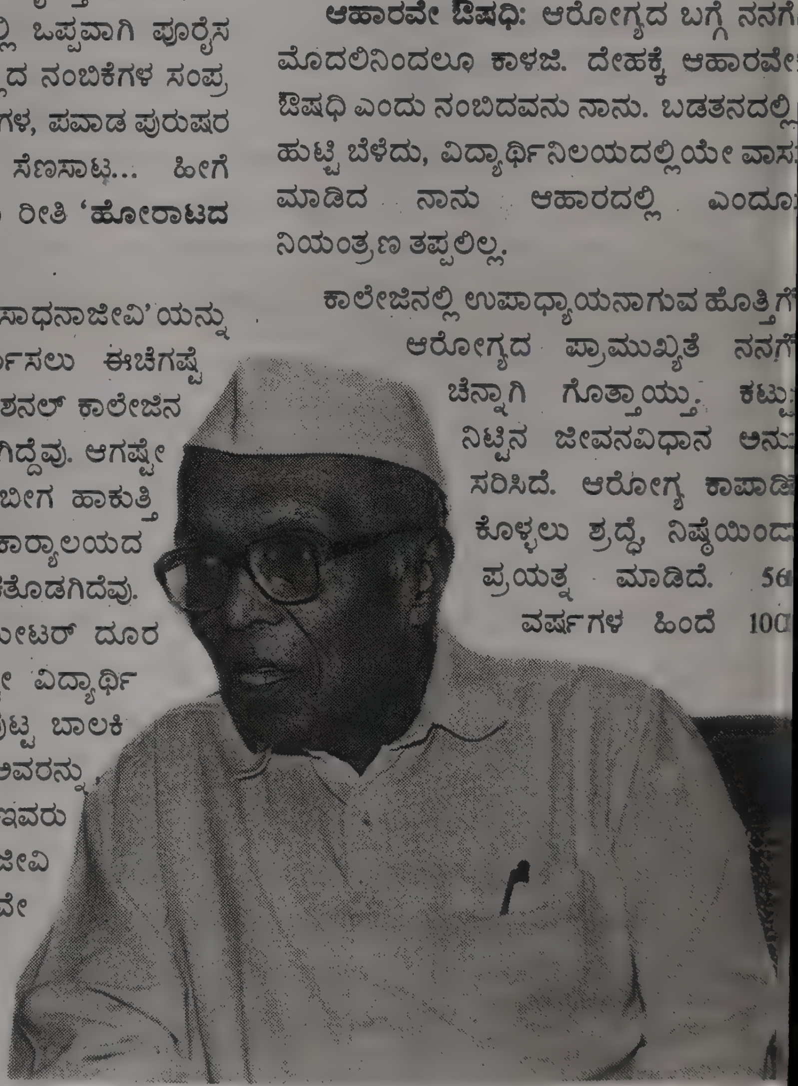
ಅವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಿಗಿಳಿದು, "ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿತು?" ಎಂದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟರು.

ಆರೋಗ್ಯ=ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ+ ಸ್ವಯಾರ್ಜಿತ.

ಪಿತ್ರಾರ್ಜಿತ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ನಾವು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ. ಸ್ವಯಾರ್ಜಿತ ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು.

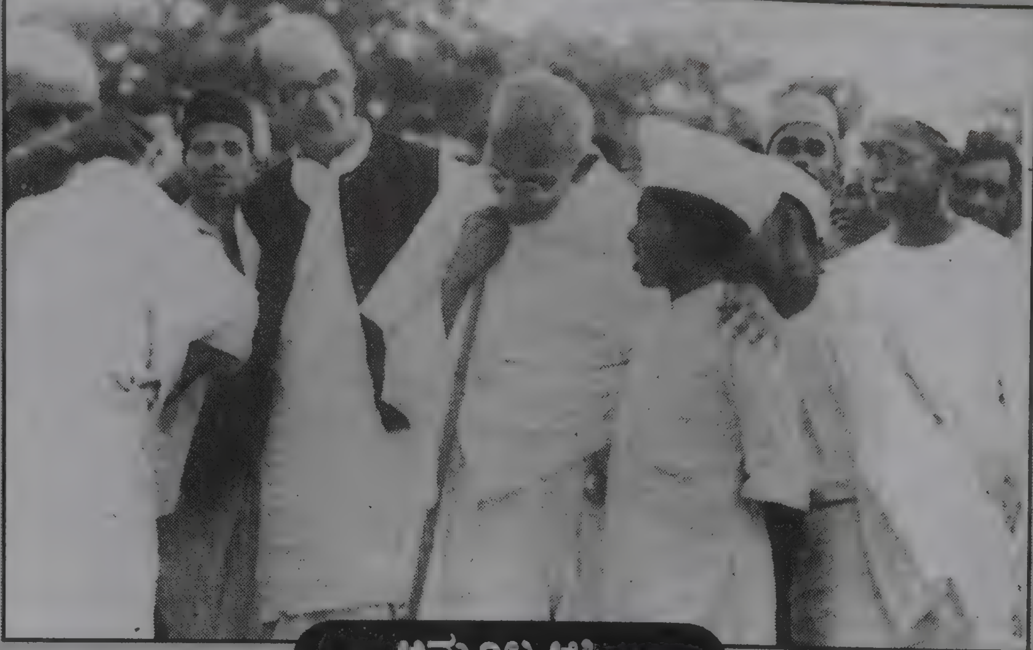
ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ: ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕಾಳಜಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿ ಎಂದು ನಂಬಿದವನು ನಾನು. ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸ ಮಾಡಿದ ನಾನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಲಿಲ್ಲ.

ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯನಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು. ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಿನ ಜೀವನವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ. 56 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 100



ರೂ.ಸಂಬಳ (ಆಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚೇ ಎನ್ನಬಹುದು) ಬರ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅದು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಇದು ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಬೇಕಾಗುತ್ತೊ ಅದನ್ನಷ್ಟೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತಿದ್ದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಬೇಕು: ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರೀ ಆಹಾರವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಬೇಕು. ನಾನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಪಾಠದೊಂದಿಗೆ, ಆಟಕ್ಕೂ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಕಾಲೇಜು ಉಪನ್ಯಾಸಕನಾಗುವವರೆಗೆ ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್, ಹಾಕಿ ಆಡ್ತಿದ್ದೆ. ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲನಾದ (1961) ಬಳಿಕ ಹಲವಾರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆಗ ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆದದ್ದು ನಡಿಗೆ. ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಭಾಗ್ಯವಂತ ಎನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಜಗತ್ಪಸಿದ್ಧ ಲಾಲ್‌ಬಾಗ್ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇತ್ತು. ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಗೀಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ವಾಹನಗಳ ಓಡಾಟ, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ನಡಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಟೋದಲ್ಲಿ ಲಾಲ್‌ಬಾಗಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಆಟೋದಲ್ಲಿಯೇ ಮರಳುತ್ತೇನೆ.



ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ...

1936, ಜೂನ್ 11. ಎಚ್ಚೆನ್‌ರ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ದಿನ. ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ದಿನ. ಆಗ ಅವರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನ ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ''ನಿನಗೆ ಹಿಂದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೆ?'' ಎಂದು ಗಾಂಧಿಯವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ''ಥೋಡಾ ಥೋಡಾ ಆತಾ ಹೈ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಗಾಂಧಿಯವರಿಂದ ಸೈ ಎನ್ನಿಸಿಕೆಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಹಿಂದೂ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಛಾಯಾಗ್ರಾಹಕರೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾಮೆರಾದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಹಿಡಿದು ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು. ಪತ್ರಿಕೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಅನೇಕ ವರ್ಷ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿ, ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಎಚ್ಚೆನ್‌ರು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಆ ಚಿತ್ರದ ಮಹತ್ವ ಅರಿವಾಗಿ ಮದ್ರಾಸಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದು, ಅದನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅದು ಈಗಲೂ ಅವರ ಬಳಿ 'ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ'ಯೆಂಬಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ.

ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರು 27ನೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲೇ ಓಡಾಡಿದರು. ಅಂದಿನ ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರಿಗೂ ಇಂದಿನ ಜನಪ್ರಿಯ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರಲ್ಲಾಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ - ಚಪ್ಪಲಿ, ಕೈಗಡಿಯಾರ ಹಾಗೂ ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ಶರ್ಟು ಇಷ್ಟೇ!



ಉಪವಾಸ ಒಳ್ಳೇದು ಆದರೆ... : ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪವಾಸ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ ನಾನು ಉಪವಾಸವನ್ನೇನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಕಡಿಮೆ. ಇನ್ನೂ ಹಸಿವು ಇದೆ ಎನ್ನುವಾಗಲೇ ಅಂದರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಭರ್ತಿ ಆಗಿದೆ ಎಂದಾಗ ಆಹಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾನು ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಈ ನಿಯಮಭಂಗ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು-ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು: ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕೆ 1957ರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷ ಹಾಗೂ 1967ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದ್ದೆ. ಆಗ ನಾನು ನನ್ನ ಧ್ಯೇಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆಹಾರ-ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ನಂತರದ ಸ್ಥಾನ. ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಆದರೆ ನನಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ವಿಶೇಷ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅದು ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತಿತ್ತು. ಮುಂಜಾನೆಯ ಉಪಹಾರ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಅನ್ನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೊಸರು ಇರುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಗಸಾಗಿರುತಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿ ಸಹ ಅದೇ ಆಹಾರ.

ಧ್ಯೇಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ: ನಾನು ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಧ್ಯೇಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟೆ **'ಕೆಲಸವೇ ಪೂಜೆ, ಕರ್ತವ್ಯವೇ ದೇವರು'** ಎಂದು ನಂಬಿದವನು ನಾನು. ಹೀಗಾಗಿ

ದಾಖಲೆವೀರ ಎಚ್ಚೆನ್

ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎನ್. ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದವರು. ಇವರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಮಾಡಿದ ದಾಖಲೆ ಗಿನ್ನಿಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕೇನೋ! ಅವರು ತಮ್ಮೂರು ಹೊಸೂರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ 67 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅವರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದ' ವಾಸಿ. ಚಾಪೆ, ಒರಟು ಹಾಸಿಗೆ ಇವೇ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ಉಪಾಧ್ಯಾಯನಾಗಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿ.ವಿ. ಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ, ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಇದೇ ಕೋಣೆಯೇ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದೆ. ಇದೀಗ ಅವರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಚುರುಕಿನಿಂದ, ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಚ್ಚೆನ್‌ರು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದು ದಾಖಲೆಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅವರ ಇನ್ನೊಂದು ದಾಖಲೆಯೆಂದರೆ– ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು. **ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿ** (ತೆಲುಗು



ಚಿತ್ರ), ವ್ಹಿ.ಶಾಂತಾರಾಮ ಅವರ **ಆದಮಿ** ಹಾಗೂ **ರಾಮರಾಜ್ಯ** ಹಿಂದಿ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು. (ರಾಮರಾಜ್ಯ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಾಂಧಿಯವರು ಸಹ ನೋಡಿದ್ದರು).

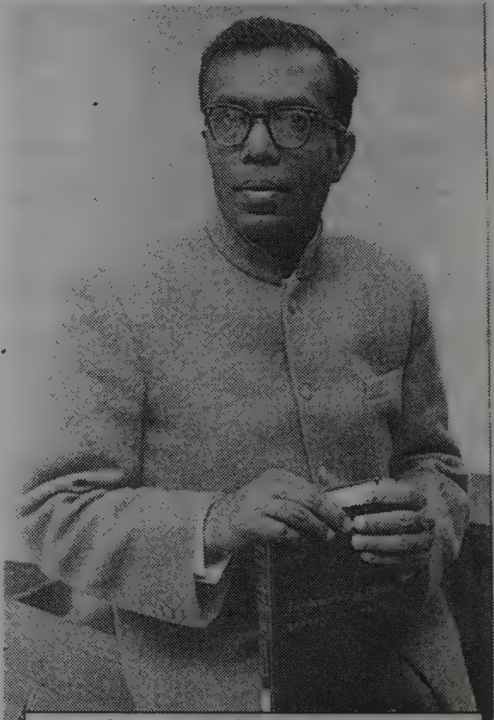


ಅಮೇರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ..

ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಮಯವೇ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಆಗ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. 'ನಮ್ಮ ವಂಶದ ಗತಿಯೇನು?' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ''ನಾವೇನು ಅಶೋಕ -ಚಂದ್ರಗುಪ್ತರ ವಂಶಜರೇನು?'' ಎಂದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದೇ ಕೊರಗಿನಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಳು. ಆ ಬಳಿಕವೂ ನಾನು ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಗು: ನನಗೆ ಹಾಸ್ಯವೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾನೇ ಹಾಸ್ಯದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹಾಸ್ಯದ ಮಾತುಕೇಳುವುದು ನನಗೆ ಈಗಲೂ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೆ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸಕನಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಕಾಶ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಎಂದೂ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಠದೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ



ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ...

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ನಿಮ್ಮದು ಪಾಠ ಯಾವುದೂ, ಜೋಕ್ ಯಾವುದೂ ಎಂಬುದೂ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದಾಗ 'ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಜೋಕು' ಎಂದಿದ್ದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಗುತ್ತಿದ್ದ. ಏಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ನಿನ್ನೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ ಜೋಕ್ ಇಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು' ಎಂದಿದ್ದ.

ಈಚೆಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ನಗು ಮಾಯವಾಗಿದೆ. ನಾನು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋದಾಗ, ನಗೆಕೂಟದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ನಗುವವರನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ನಗು ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. 'ನಿಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಬೇಕು' ಎಂದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಕ್ಕಿದ್ದರು. ●

ಮರೆತೇ ಹೋಯ್ತು....

'ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆನ್ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸಚಿವೆ ರಾಣಿ ಸತೀಶ್ ಕೂಡ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಮಾರಂಭ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋಗುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ, ''ತಮಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ, ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ತಪ್ಪು ಭಾವಿಸಬಾರದು''. ಎಚ್ಚೆನ್ ''ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ' ಎಂದರು. ತಾವು ''ಮದುವೆ ಏಕಾಗಲಿಲ್ಲ?''

ಅಯ್ಯೋ, ಮರ್ತೇ ಹೋಯ್ತಲ್ಲಮ್ಮ... ಮೊದಲೇ ಹೇಳಬಾರದಿತ್ತೇ... ಎಂದಾಗ ರಾಣಿ ಸತೀಶ್ ಬಾಯ್ತುಂಬ ನಕ್ಕಿದ್ದರು.

5 ರಿಂದ 50 ರವರೆಗೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಈ ಅಂಗಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದವುಗಳು, ಯಾವುವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೆಣ್ಣುಗಳು, ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತ ತಾಯಂದಿರೂ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

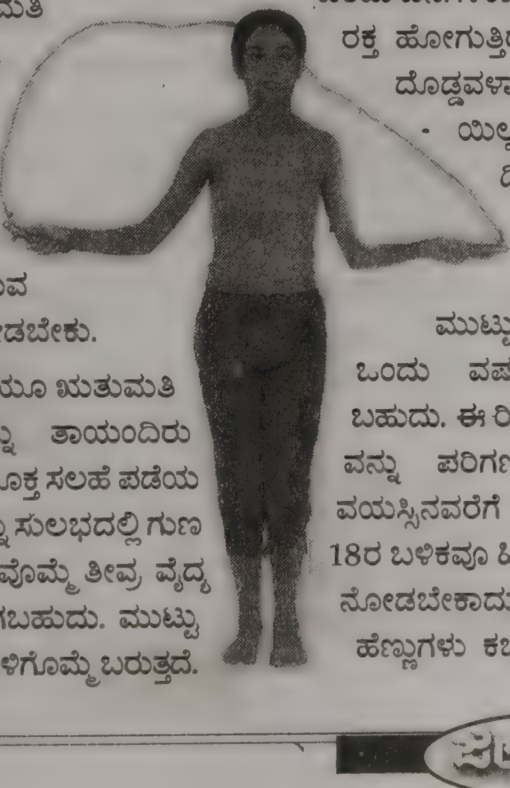


...ರಿಂದ 10 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಗವು ಎರಡು ಕಡೆ ...ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ದ್ವಾರವು ...ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ...ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸು...ವಾಗ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ...ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ...ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.

8 ಇಲ್ಲವೇ 10 ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ...ತಮ್ಮ ಸ್ತನದ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ...ಪಕ್ಕದಲ್ಲೂ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ...ನೋವಾಗುವುದಾಗಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ...ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೌಹಾರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ...ಮಕ್ಕಳ ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸೂಚನೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ...ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ...ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

...10ರಿಂದ 20 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ



ಇದು ಅವರು ಋತುಮತಿ ...ಯರಾಗುವ ಕಾಲ. ...ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ...ಇದರ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ...ವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ...ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ, ...ಇದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ...ಮನೋಪಕ್ವತೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು.

14-15 ವಯಸ್ಸಾಗಿಯೂ ಋತುಮತಿ...ಯರಾಗದ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ...ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯ...ಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಗುಣ...ಪಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ವೈದ್ಯ ...ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ...ಎಂಬುದು 28-32 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 5-6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ.35 ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟು 40, 50, 60 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು, ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರು ತಿಂಗಳು, ಒಂದು ವರ್ಷ ಬಾರದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಎಳೆಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ 17 ಇಲ್ಲವೇ, 18 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಿಧಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 18ರ ಬಳಿಕವೂ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಂಥ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ಫಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು 10-15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವುದು, ರಕ್ತ ಹೋಗುವಿಕೆ 20-25 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಕುಂದಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥ ಹುಡುಗಿಯರು ತಡ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

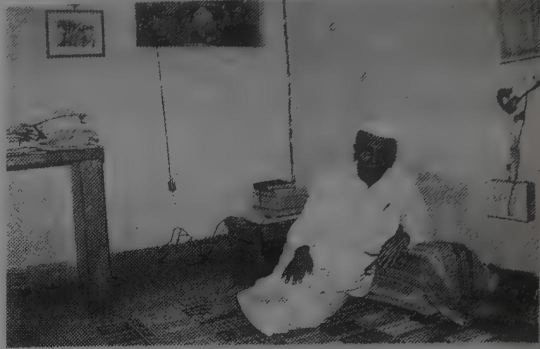
ಈ ರೀತಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ? ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೇಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದಲ್ಲವೆ? 12 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರತಿ ಅಂಗಗಳು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ಈ ಮುಟ್ಟು ಎಂಬ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವು ತುಂಬ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು ಇರುವುದಾಗಿಯೂ,

ದಾಖಲೆವೀರ ಎಚ್ಚೆನ್

ಡಾ|| ಎಚ್.ಎನ್. ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದವರು. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಮಾಡಿದ ದಾಖಲೆ ಗಿನ್ನಿಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕೇನೊ! ಅವರು ತಮ್ಮೂರು ಹೊಸೂರಿನಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ 67 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಅವರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ 'ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಿಲಯದ' ವಾಸಿ. ಚಾಪೆ, ಒರಟು ಹಾಸಿಗೆ ಇವೇ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ಉಪಾಧ್ಯಾಯನಾಗಿ, ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿ.ವಿ. ಕುಲಪತಿಗಳಾಗಿ, ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದಾಗಲೂ ಅವರಿಗೆ ಇದೇ ಕೋಣೆಯೇ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿದೆ. ಇದೀಗ ಅವರು ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಚುರುಕಿನಿಂದ, ಹುರುಪಿನಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಚ್ಚೆನ್‌ರು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸತತವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಆಹಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡದ್ದು ಒಂದು ದಾಖಲೆಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅವರ ಇನ್ನೊಂದು ದಾಖಲೆಯೆಂದರೆ– ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದು. **ಗೃಹಲಕ್ಷ್ಮಿ** (ತೆಲುಗು



ಚಿತ್ರ), ವ್ಹಿ.ಶಾಂತಾರಾಮ ಅವರ **ಆದಮಿ** ಹಾಗೂ **ರಾಮರಾಜ್ಯ** ಹಿಂದಿ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು. (ರಾಮರಾಜ್ಯ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಾಂಧಿಯವರು ಸಹ ನೋಡಿದ್ದರು).



ಅಮೇರಿಕಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ..

ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಮಯವೇ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ತಾಯಿ ಆಗ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. 'ನಮ್ಮ ವಂಶದ ಗತಿಯೇನು?' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ''ನಾವೇನು ಅಶೋಕ -ಚಂದ್ರಗುಪ್ತರ ವಂಶಜರೇನು?'' ಎಂದು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದೇ ಕೊರಗಿನಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಳು. ಆ ಬಳಿಕವೂ ನಾನು ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಗು: ನನಗೆ ಹಾಸ್ಯವೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಾನೇ ಹಾಸ್ಯದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹಾಸ್ಯದ ಮಾತುಕೇಳುವುದು ನನಗೆ ಈಗಲೂ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರವತ್ತಿಯೆ ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನನ್ನ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆ.

ನಾನು ಉಪನ್ಯಾಸಕನಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಕಾಶ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕಳಚಿ ಬೀಳುತ್ತೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಎಂದೂ ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಾಠದೊಂದಿಗೆ ಸಂದರ್ಭೋಚಿತವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ



ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಗಿದ್ದಾಗ...

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ನಿಮ್ಮದು ಪಾಠ ಯಾವುದೂ, ಜೋಕ್ ಯಾವುದೂ ಎಂಬುದೂ ಒಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಹೇಳಿದಾಗ 'ಜೀವನವೇ ಒಂದು ಜೋಕು' ಎಂದಿದ್ದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಪಾಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಗುತ್ತಿದ್ದ. ಏಕೆಂದು ಕೇಳಿದಾಗ, 'ನಿನ್ನೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ ಜೋಕ್ ಇಂದು ಅರ್ಥವಾಯಿತು' ಎಂದಿದ್ದ.

ಈಚೆಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ನಗು ಮಾಯವಾಗ್ತಿದೆ. ನಾನು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋದಾಗ, ನಗೆ ಕೂಟದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ನಗುವವರನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ನಗು ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. 'ನಿಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಬೇಕು' ಎಂದಾಗ ಅವರೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ನಕ್ಕಿದ್ದರು. ●

ಮರೆತೇ ಹೋಯ್ತು...

'ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆನ್ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಆ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಸಚಿವೆ ರಾಣಿ ಸತೀಶ್ ಕೂಡ ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಸಮಾರಂಭ ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋಗುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚೆನ್‌ರನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ, ''ತಮಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ, ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ತಪ್ಪು ಭಾವಿಸಬಾರದು''. ಎಚ್ಚೆನ್ ''ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ' ಎಂದರು. ತಾವು ''ಮದುವೆ ಏಕಾಗಲಿಲ್ಲ?''

ಅಯ್ಯೋ, ಮರ್ತೇ ಹೋಯ್ತಲ್ಲಮ್ಮ... ಮೊದಲೇ ಹೇಳಬಾರದಿತ್ತೆ... ಎಂದಾಗ ರಾಣಿ ಸತೀಶ್ ಬಾಯ್ತುಂಬ ನಕ್ಕಿದ್ದರು.

5 ರಿಂದ 50 ರವರೆಗೆ ಹಿಂಬಾಲಿಸುವ ತೊಂದರೆಗಳು



ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಈ ಅಂಗಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದವುಗಳು, ಯಾವುವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೆಣ್ಣುಗಳು, ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತ ತಾಯಂದಿರೂ, ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

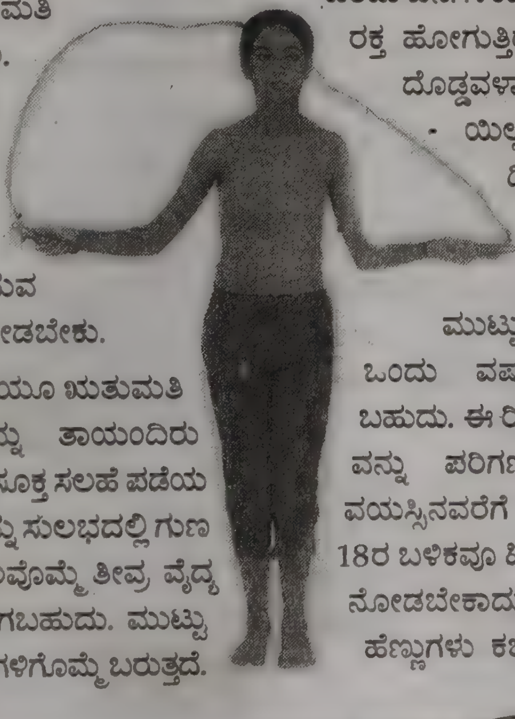
ರಿಂದ 10 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಗವು ಎರಡು ಕಡೆ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ದ್ವಾರವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.

8 ಇಲ್ಲವೇ 10 ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸ್ತನದ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎರಡು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೂ ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದಾಗಿಯೂ, ನೋವಾಗುವುದಾಗಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಹೌಹಾರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ತನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸೂಚನೆ. ವೈದ್ಯರು ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

10ರಿಂದ 20 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ

ಇದು ಅವರು ಋತುಮತಿ ಯರಾಗುವ ಕಾಲ. ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮ ವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನೂ, ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮನೋಪಕ್ವತೆಯನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು.



14-15 ವಯಸ್ಸಾಗಿಯೂ ಋತುಮತಿಯರಾಗದ ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರ ವೈದ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು 28-32 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 5-6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಶೇ.35 ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವಳಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟು 40, 50, 60 ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು, ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆರು ತಿಂಗಳು, ಒಂದು ವರ್ಷ ಬಾರದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಎಳೆಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ 17 ಇಲ್ಲವೇ, 18 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ನಿಧಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 18ರ ಬಳಿಕವೂ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಂಥ ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ಫಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲು ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟು 10-15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬರುವುದು, ರಕ್ತ ಹೋಗುವಿಕೆ 20-25 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಕುಂದಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಲವಕಾಶವಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಥ ಹುಡುಗಿಯರು ತಡ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯಾಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ? ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೇಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದಲ್ಲವೆ? 12 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರತಿ ಅಂಗಗಳು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ಈ ಮುಟ್ಟು ಎಂಬ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವು ತುಂಬ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು ಇರುವುದಾಗಿಯೂ,

ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕುಂದಿ ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಅಲವತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದೆಂಬುದು ತುಂಬ ಸಹಜವಾದುದಾಗಿದೆ. ಇದು ಈ ಎಳೆ ತಾರುಣ್ಯ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕವೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 40 ವಯಸ್ಸಿನ ಬಳಿಕವೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಯಾರೂ ಭಯ ಬೀಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೇ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವಿಕೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಂಗಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ದಿಂದಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕೆರೆತ, ಹುಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವಿಕೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಆರಂಭದ ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ (13, 14, 15) ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಈ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದೇಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತೆಗೆ ಬೀಳದ ತಾಯಂದಿರೇ ಇಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಮಗಳು ಭಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುವಂತೆ ಗಾಬರಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಒಂದೇ ಒಂದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ತೀರಾ ಸಹಜವಾದುದು.



ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹೊರ ಬರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಅದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ತಾನೆ? ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಂದು ಹೋಗುವ, ಆಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪಡೆದ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸ, ಮುಂದುವರಿಸುವಂತೆ ತಾಯಂದಿರೇ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಇವರಿಗಿಂತ ಕೆಟ್ಟವರು ಈ ಅತ್ತೆಯರು! ಸೊಸೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಅವಸ್ಥೆ ಬೀಳುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಿ ಅವಳ ಅಂಡಕೋಶ ಬಲಹೀನವಾದುದು ಎಂದೂ, ಆಕೆ ಮಗು ಹೆರಲಾರಳು ಎಂದೂ ಚುಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಶುದ್ಧ ಆಧಾರರಹಿತ ವೆಂಬುದನ್ನು ಹೆಂಗಸರೇ ಆದ ಅತ್ತೆಯರು ಇನ್ನು ಮೇಲಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

20ರಿಂದ 40 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ

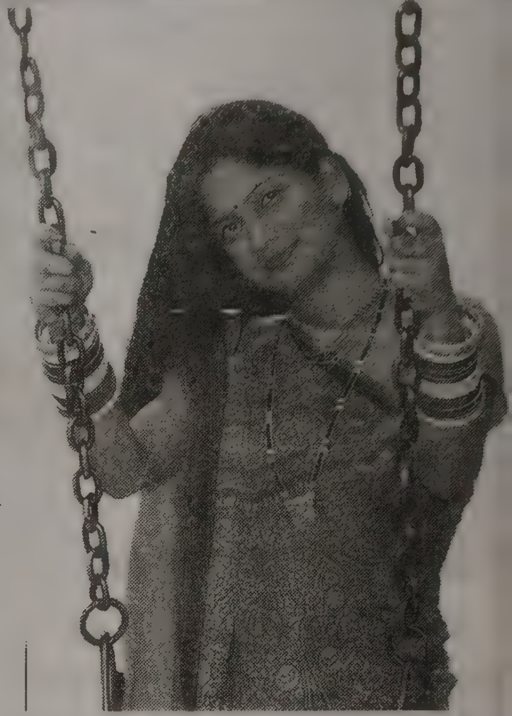
ಇದು.ಹುಡಿಗಿಯರು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಕಾಲ. ಈ ಕಾಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂಬಂಧದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲಹರಣ, ಅಂಜಿಕೆ ತೋರಬಾರದು.

ಮದುವೆಯಾದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸತರಲ್ಲಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಇಲ್ಲವೇ ಭಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಪಡಲು ಕಾರಣವೇನಿಲ್ಲ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಎಳೆಯ ಹುಡುಗಿಯರು, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರು 10 ತಿಂಗಳಾದರೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮತ್ತೂ ತಡವಾದರೆ ದಂಪತಿಯರು ಕೂಡಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದೊಳಿತು.

ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಡ ಕೊಶ, ಆ ಸಂಬಂಧಿ ನಾಳಗಳು ಸರಿಯಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು, ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮೂಲಕ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡುಕೊಂಡು, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೀಡಬಲ್ಲರು.

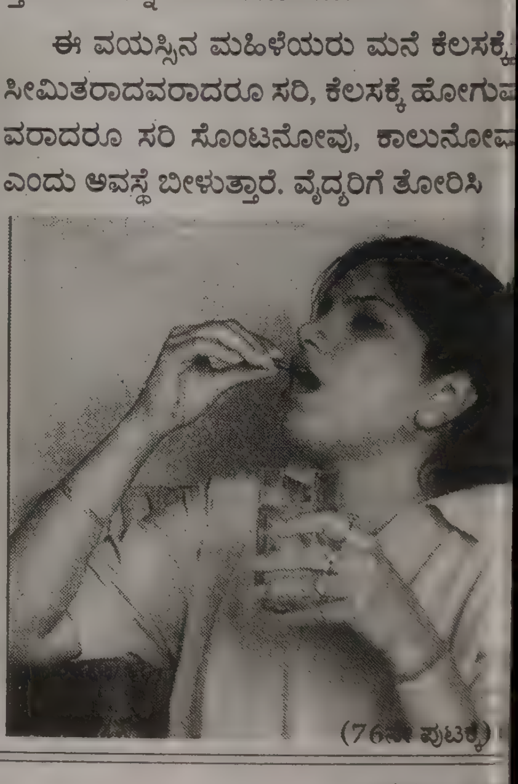
ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಹೆಂಗಸರು ಅಂದರೆ 23 ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದವರು ಮುಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.



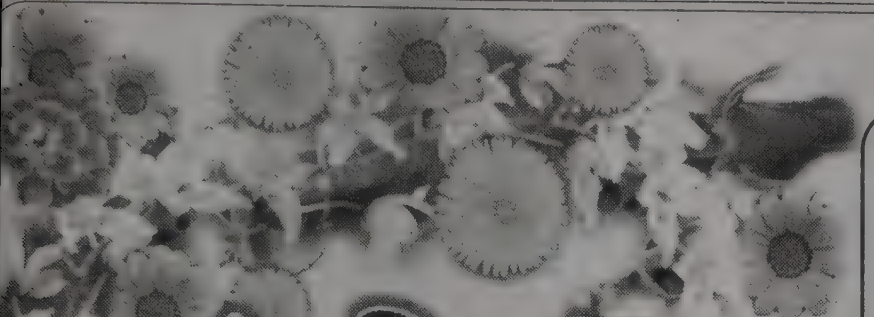
ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ವ್ರಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಶೇ.9 ಮಹಿಳೆಯರು ತಾವು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ವ್ರಣ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರು, ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಕೋಶ ನೀಗುವುದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ ತೋರಬಾರದು. ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಇಂಥ ಗಡ್ಡೆ, ವ್ರಣಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡು ತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತರಾದವರಾದರೂ ಸರಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ವರಾದರೂ ಸರಿ ಸೊಂಟನೋವು, ಕಾಲುನೋವು ಎಂದು ಅವಸ್ಥೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ



(76ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

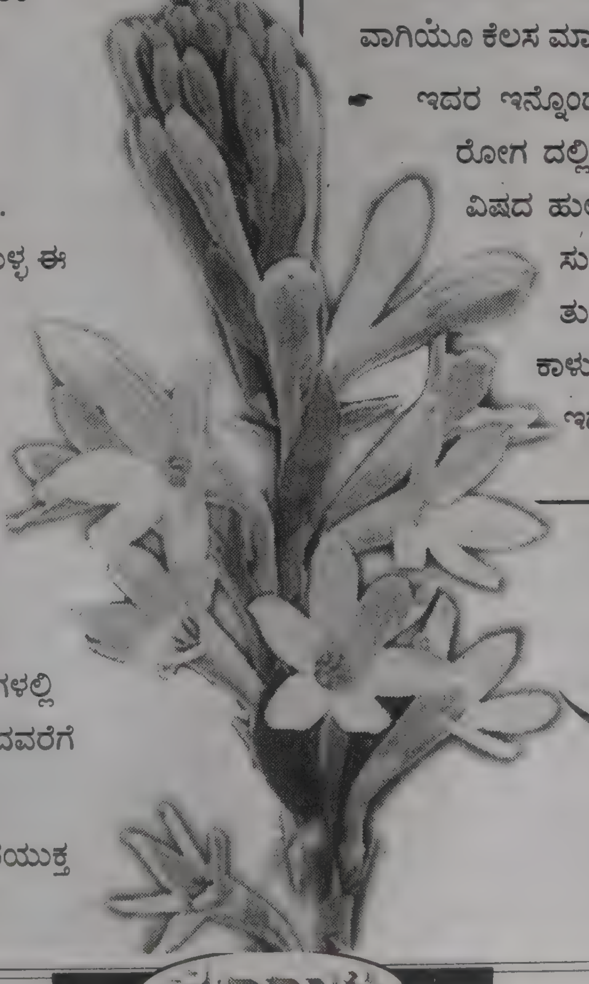
ಸುಗಂಧರಾಜ

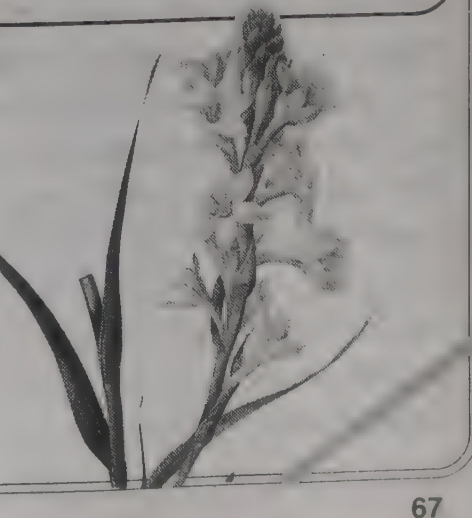
ಸುಗಂಧರಾಜ (ಟ್ಯುಬ್ ರೋಸ್) ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಪರಿಮಳ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಸುಂದರ ಪುಷ್ಪ. ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಇದರ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೂಮಾಲೆಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಹೂವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪುಷ್ಪವಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಜಯ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಲ್-ಎ-ಶ್ಯಾಬು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಕಿರಿದಾದ ಹುಲ್ಲಿನಂತಹ ಎಲೆಗಳುಳ್ಳ ಈ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಲೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೂ ಹೊರಬರುವುದು. ಕೊಳವೆಯಂತಹ ಹೂ ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಮತ್ತು ಸುವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಪುಷ್ಪಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಸುತ್ತಿನ ದಳವಿರುವ ಪುಷ್ಪಗಳು, ಎರಡು ಸುತ್ತಿನ ದಳಪುಷ್ಪಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸುವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲವರ್ ಪಾಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದರೆ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಪುಷ್ಪಗಳು ಬಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇರು, ಹೂ, ಬೀಜಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

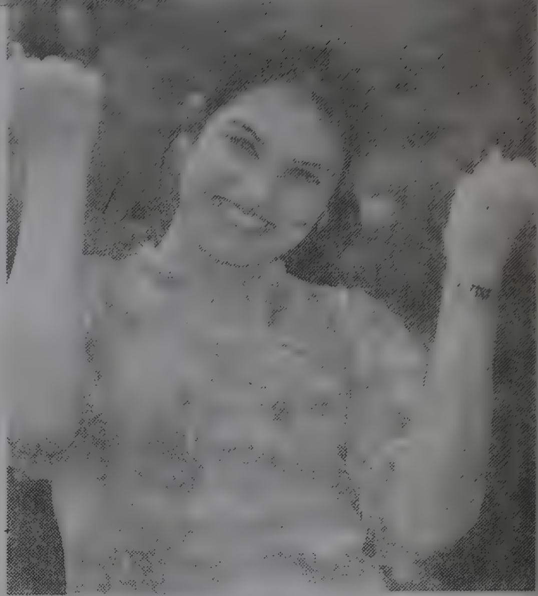
ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಉರಿಮೂತ್ರವಿರುವಾಗ ಸುಗಂಧರಾಜ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಸುಗಂಧರಾಜ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸುಗಂಧರಾಜ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಿವಿನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಸುಗಂಧರಾಜ ಬೀಜದ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜಲೋದರ ಅಂದರೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಊತ (ಬಾವು) ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಸುಗಂಧರಾಜ ಬೇರು ಉತ್ತಮ ಶಾಮಕ ಮತ್ತು ಸ್ವೇದಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸುಗಂಧರಾಜ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೀಜವು ಹೃದಯೋತ್ತೇಜಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಬಲವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಜಾನುವಾರು ರೋಗ ದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸು ವಿಷದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿಂದು ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಾಗ ಸುಗಂಧರಾಜ ಬೇರನ್ನು, ಗಡ್ಡೆಯನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಸುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಸು ವಿಷಬಾಧೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತದೆ. ●





ಬೊಜ್ಜು ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?



"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬಹಳೇ ಏರುತ್ತಿದೆ, ತಲೆಸುತ್ತೂ ಬರುತ್ತಿದೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು ಎನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ" ನಲವತ್ತರ ಶೋಭಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ತನ್ನ ಈ ಗೋಳು ಸದಾ ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ವೈದ್ಯರು ಅವಳಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟೊ ಸಲ 'ನಿನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗ್ತಾ ಇದೆ. ದಿನವೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರು, ಎಣ್ಣೆಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೇಳಿಕೆ, ಸಲಹೆಗಳಿಂದ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತೇನೋ ಇದೆ ಎಂದು ಆಕೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಮನೆಮಾಡಿದೆ. ಇದರ ನೇರಪ್ರಭಾವ ಅವಳ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೂ ಬಿದ್ದಿದೆ.

* *

ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸದಾ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕಡೆ ಸುತ್ತಾಡುವ ಸುಧಾ ಈಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪಾಪ, ಆಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆಯುತ್ತಲೆ ಉಸಿರುಬಿಡತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತಳೆಂದರೆ, ಏಳುವುದು ಕೂಡ ಕಷ್ಟ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಆಕೆಗೆ ಈಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗುವದು ಸಮಂಜಸವೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾನು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋದರೆ ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವದು ಸುಧಾಳ ಅನಿಸಿಕೆ.

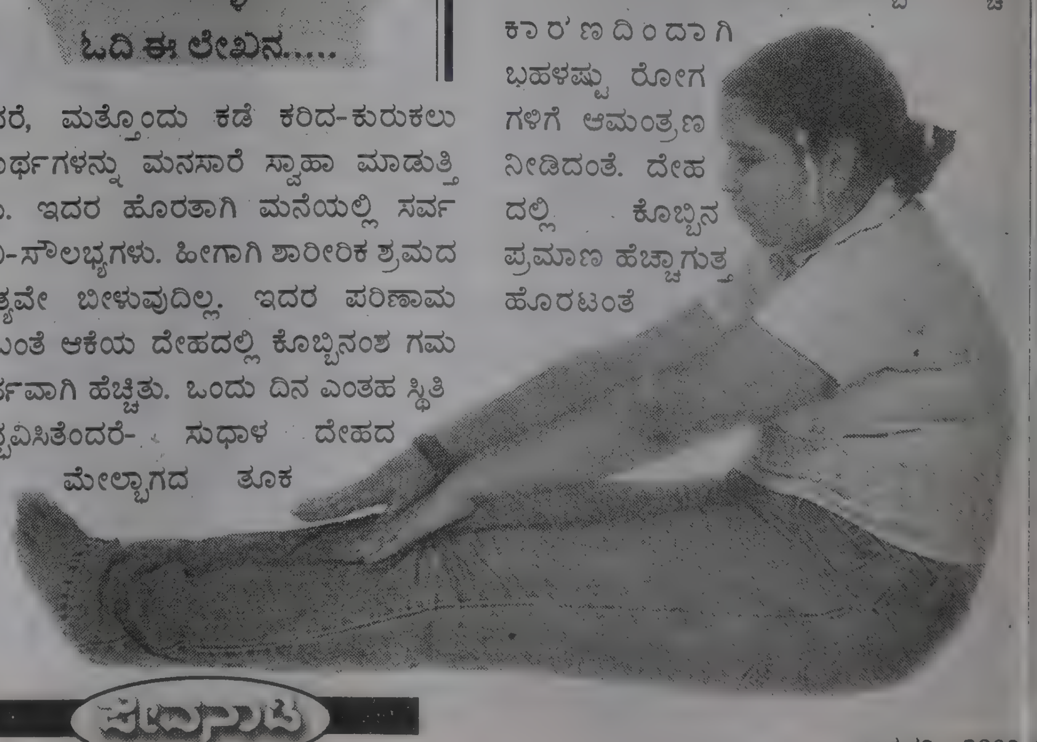
ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ - ಬಾಯಿಚಪಲ. ಅಂದಹಾಗೆ ಸುಧಾ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲಿ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಏನಾದರೂ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು. ಒಂದು ಕಡೆ ಸಿಹಿ

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಡಿವಾಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೋದಲ್ಲಿ-ಬಂದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ- ಕುರಕಲು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡುವುದು, ಸುಖ-ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ಶ್ರಮಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಮಹಿಳೆಯರು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಕಾರಣ. ಬೊಜ್ಜು ಬರದೇ ಇರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ.....

ತಿಂದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಕರಿದ-ಕುರುಕಲು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಸುಖ-ಸೌಲಭ್ಯಗಳು. ಹೀಗಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಗತ್ಯವೇ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಆಕೆಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸಿತೆಂದರೆ- ಸುಧಾಳ ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆ ಈಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏನೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರೊ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನೀವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದು ಅದನ್ನು ಶರೀರದ ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಸತತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಇದು ಕಡೆಗೊಮ್ಮೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಈ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಂಶ ಶರೀರವನ್ನು ಉಬ್ಬಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ: ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡಿದಂತೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಂತೆ



ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾರ್ಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ರೋಗ 'ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್' ಬರುವದು ಸಹ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಶರೀರದ ಭಾರ ಹೊರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್' ಸಹ ಕಾಲುಚಾಚ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚಾದುದರಿಂದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಹರ್ನಿಯಾ' ಜನ್ಮ ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಯುರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚುವದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ವಾಯುರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಶನ್‌ನಂತಹ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಬೊಜ್ಜು!

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಸ್ರಾವಕ್ಕೂ ಈ ಬೊಜ್ಜು ಅಡಚಣೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಪುರುಷರನ್ನು ನಪುಂಸಕರನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಲ್ಲದು! ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗೆಡ್ಡೆಯ ರೂಪ ತಾಳಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಜನ್ಮಕೊಡಬಲ್ಲವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಗುದನಾಳ, ಪ್ರಾಸ್ಟೆಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.





ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಂದ್ರೆ ನೀವು ರಾಜಕೀಯದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಘೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಸಾರ್!.

ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹೇಗೆ ಮುಕ್ತಿ?

ಸುನಿತಾಗೆ ತನ್ನಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಆಕೆ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ತುರ್ತು ಸನ್ನದ್ಧಳಾದಳು. ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವದು, ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ 'ನಾನು ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂಬ ನಿತ್ಯದ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಆಕೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವದು ಬಿಡಿ, ಆಕೆಯ ಮುಖ ಚೆಹರೆಯ ಮಿರುಗು ಮಾಯವಾಗತೊಡಗಿತು.

ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವದರಿಂದ ಶರೀರದ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ- **ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆಂದೇನಲ್ಲ.**

25ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕಪಟ್ಟಿ

ಎತ್ತರ	ತೂಕ
143.7	43.0 - 48.5
149.9	44.5 - 49.5
152.4	45.8 - 51.3
157.5	48.5 - 54.0
160.0	49.9 - 55.3
162.6	51.5 - 57.2
165.1	52.6 - 59.0
167.6	54.4 - 61.2
170.2	56.2 - 63.0
172.7	58.1 - 64.9
175.3	59.9 - 66.7
177.8	61.7 - 68.5
180.3	63.5 - 70.3
182.9	65.3 - 72.0

ನಿಮಗೆ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿಸಿ ಪುದಿನಾ ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬೀಟ್ ರೂಟ್, ಸವತೆಕಾಯಿಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನಿರಿಸಿದ ಬ್ರೆಡ್ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮಂಡಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೇಲ್‌ಪುರಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಿಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಂತಹ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಇರುವದರ ಮೂಲಕ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ನೀವು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ನೀವು ಫ್ಯಾಟ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲೊರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದಲ್ಲ! ಹೊಟೇಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಸಾಂಬಾರು, ರೋಟಿ, ದಾಲ್, ಹಸಿರುಸಲಾಡ್ ಹಾಗೂ ರಾಯ್ತಾ ತಿನ್ನಬಹುದು. ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರು ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಾದ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕಿಟ್, ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್, ಕೋಲ್ಡ್‌ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೀನ್ಸ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿರಲಿ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ರಿಫಾಯಿನ್ಡ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ- ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಇವು ಪೂರೈಸಲಾರವು. ಅತ್ಯಂತ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಹಿಟ್ಟು, ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಈ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೆಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಬಳಸಲು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಸಲಹೆ

ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಗ್ಲುಕೋಜ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಸುನಿತಾಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರುದಿನ 20ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದರು. ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಏರೊಬಿಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಸೇರಬಹುದು ಎಂದರು. ಇವರ ಹೊರತಾಗಿ ಹಗ್ಗದಾಟ, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಫುಟಬಾಲ್, ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವದು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ.

ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಹರಿಯಲಿ. ಈ ಬೆವರು ಶರೀರದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೆಲೊರಿಯನ್ನೂ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಪಥ್ಯ

ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ: ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಲಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಧಾರಣ ಬಿಸಿ ನೀರು.

ಉಪಾಹಾರ: ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು, ಒಂದು ಬ್ರೆಡ್ ತುಂಡು, ಒಂದು ಕುದಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲವೆ 40ಗ್ರಾಂ ಪನಿರ್.

12 ಗಂಟೆಗೆ: 100ಗ್ರಾಂ ತಾಜಾಹಣ್ಣು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ: ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಪಾತಿಗಳು, ಕುದಿಸಿದ ಬೇಳೆ 30ಗ್ರಾಂ, 200ಗ್ರಾಂ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಮೊಸರು 100ಗ್ರಾಂ, ಒಂದು ಪ್ಲೇಟ್ ಸಲಾಡ್.

ಸಂಜೆ : ಚಹಾ/ ಕಾಫಿ ಒಂದು ಕಪ್, ಹಾಗೂ 2 ಮಾರಿಬಿಸ್ಕತ್ತು.

ರಾತ್ರಿಊಟ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಂತಹದೇ ಊಟ

ಮಲಗುವಾಗ: 200 ಮಿಲಿ ಕೆನೆತೆಗೆದ ಹಾಲು.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು

*ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ 8ಲೋಟ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

* ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ದ್ರವಾಹಾರ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಇರಬಹುದು. ಅಂದು ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೂಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ದುರಸ್ತಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುವುದು.

*ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ (ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೀವು ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿ.

*ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಆದರೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದೇ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದುಬಿಡಬಹುದು.

*ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

*ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಲಿಮ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ, 'ನಾನು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಸದಾ ಇರಲಿ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು- 13

ಡಾ. ಬಿ. ಆರ್. ಸುಭಾಷ್

1. ಕುಶಿಂಗ್ ಲಕ್ಷಣಕೂಟ ಎಂದರೇನು?
2. ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ಸ್-ಇದು ಮೂಳೆಗಳ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಈ ಪದವನ್ನು ಮೊದಲು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದವರು ಯಾರು?
3. ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದರೇನು? 4. ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಎಂದರೇನು?
5. ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾರು?
6. ಹಿಂದೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವತೆಗಳು ಮತ್ತು ರಾಕ್ಷಸರು ಸಮುದ್ರ ಮಥನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಮಹಾವಿಷ್ಣು ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನ ಅವತಾರವೆತ್ತಿ ಅಮೃತದ ಕೊಡ ತಂದನು. ಆ ವೈದ್ಯ ಯಾರು?
7. ಇನ್‌ಸೋಮ್ನಿಯ (Insomnia) ಎಂದರೇನು?
8. ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ (ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ) ಹರಡುವ ಕೀಟ ಯಾವುದು?
9. ಅಂಗನವಾಡಿ ಎಂದರೇನು? 10. ರೇಖೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೇನು?
11. ''ರೈನೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ'' ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ?
12. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನಿಂದ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಾರು ತಯಾರಿಸಿದರು?
13. ಆಕ್ರೋಮೆಗಾಲಿ ಎಂದರೇನು?
14. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಯಾವ ಲಿಂಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಾರ್ಮೋನು?
15. ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ ಎಂದರೇನು? 16. ಎಡಿಮಾ (Oedema) ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಬೊಜ್ಜು, ಮೈಮೇಲಿನ ಕೂದಲ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ನಡು, ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಣ್ಣದ ಗೆರೆಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗದಿರುವುದು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಯಿಲೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. ನಿಕೋಲಾಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ರಿ.
3. ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಒಗ್ಗದೆ, ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಗಂಧೆ, ಕಡಿತ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
4. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಶಾಸ್ತ್ರ.
5. ಥಿಯೋಫಿಲ್ ರೆನೆ ಲೆನೆಕ್. 6. ಧನ್ವಂತರಿ. 7. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ. 8. ಉಣ್ಣೆ.
9. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ICDS ಎಂಬ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ ಜನ ಸಮುದಾಯದಿಂದಲೇ ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವಳಾಗಿ, ತಾಯಂದಿರು, ಇತರ ಹೆಂಗಸರು ಹಾಗೂ 6 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಲಸಿಕೆ, ಆಹಾರ ಮೊದಲಾದ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ.
10. ಹಲವೆಡೆ ಸಂಚರಿಸುವ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.
11. ಮೂಗು. 12. ಬ್ಯಾಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೆಸ್ಟ್, 1922ರಲ್ಲಿ.
13. ವಯಸ್ಕರಾದ ನಂತರ ಗ್ರೋಥ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ, ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿ ಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಅಗಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲು, ಮುಖ ಎಲ್ಲವೂ ಅಗಲವಾಗಿ ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತವೆ.
14. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ. 15. ಅಪಸ್ಮೃತಿ. ಫಿಟ್ಸ್ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ.
16. ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ "ತ್ರಿವಿಷ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತಿತ್ತು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ತತ್ವಗಳು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ **ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ವಾತ**ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂರು ತತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ಅಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಮೂರು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ಅವನ್ನು **'ತ್ರಿವಿಷ'** ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಷಗಳೆಂದರೆ **ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕೋಪ** ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ **ಅಧಿಕ ಮೋಹ.** ಈ ಮೂರು ವಿಷಗಳು ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳ ಸಮತೋಲನ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಅಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ (ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ) ಕಫದ ಅಸಮತೋಲನ, ಕೋಪದ ಕಾರಣ ಪಿತ್ತದ ಅಸಮತೋಲನ ಹಾಗೂ ಲೋಭದ ಕಾರಣವಾಗಿ ವಾಯುವಿನ ಅಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ	ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ತತ್ವ	
ಸಿಹಿ ರುಚಿ	ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ತತ್ವಗಳು	ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಜಲ
ಹುಳಿ ರುಚಿ	" "	ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ
ಉಪ್ಪು ರುಚಿ	" "	ಜಲ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿ
ಖಾರ ರುಚಿ	" "	ಅಗ್ನಿ ಮತ್ತು ವಾಯು
ಕಹಿ ರುಚಿ	" "	ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ವಾಯು
ಕಷಾಯ ರುಚಿ	" "	ವಾಯು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ

ಈ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಗತಿಯೇನೆಂದರೆ- ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಯಿಂದ ದೊರಕಿದ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಜಲತತ್ವಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ರುಚಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಅರಿಯಿರಿ.

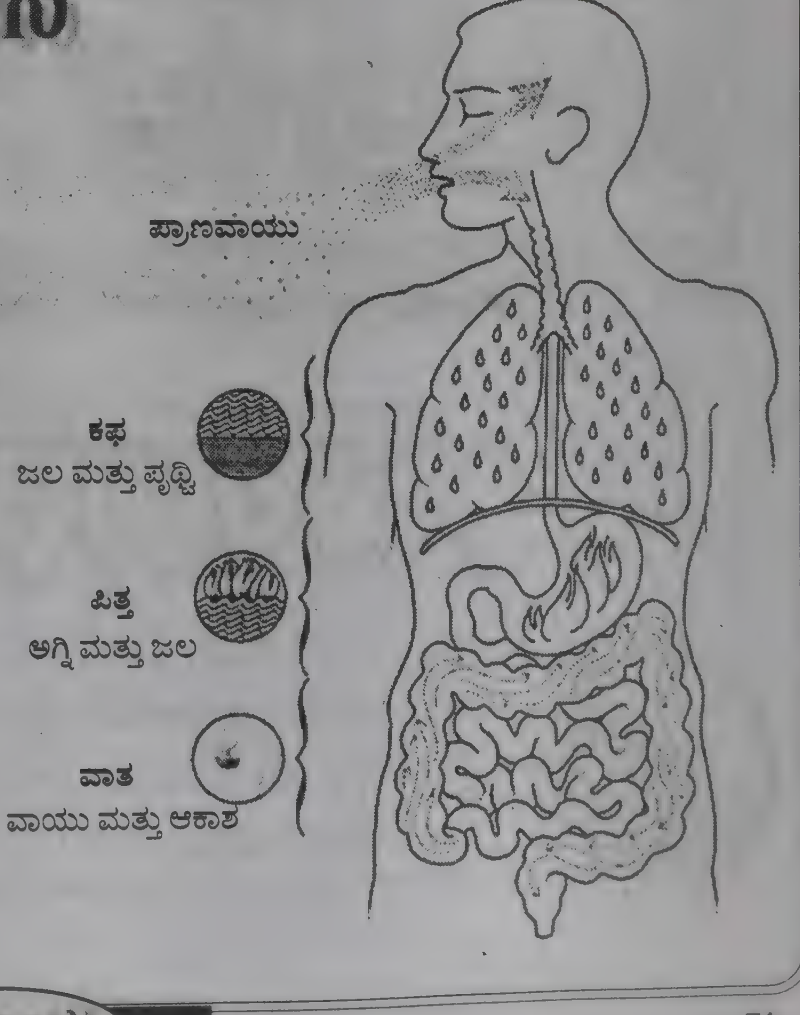
ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ 'ತ್ರಿವಿಷ', 'ಪಂಚವಿಷ' ಹಾಗೂ 'ಪಂಚತತ್ವ' ಸಿದ್ಧಾಂತ ಅನುಸರಿಸಿ

ಡಾ॥ ವ್ಹಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಕಫ: ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹುಳಿ, ಲವಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಒಗರು ಈ ಮೂರು ರುಚಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಮೃದು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ತ್ರಿವಿಷ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಗ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಅದಕ್ಕೆ **'ಪಂಚವಿಷ'** ಸಿದ್ಧಾಂತವೆಂದು ಕರೆದರು. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ 5 ರೀತಿಯ ವಿಷಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ 5 ತತ್ವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ **ಅಹಂಕಾರ, ಕ್ರೋಧ, ಅತಿಆಸೆ, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು** ಹಾಗೂ **ಅಜಾಗರೂಕತೆ** (ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ) ಇವುಗಳನ್ನು **'ಪಂಚವಿಷ'**ಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಪಂಚವಿಷಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ **ಪಂಚತತ್ವ**ಗಳೆಂದರೆ - **ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು** ಮತ್ತು **ಆಕಾಶ.** ಅಂದರೆ ಅಹಂಕಾರದಿಂದ ಶರೀರದ ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಅತ್ಯಧಿಕ ಕೋಪವು ಜಲ ತತ್ವವನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ; ಅತಿ ಆಸೆಯು ಅಗ್ನಿ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಈರ್ಷ್ಯೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ವಾಯು ತತ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಶರೀರದ ಆಕಾಶ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಪಂಚತತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಯಾವ ರುಚಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ತತ್ವಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಪಿತ್ತ: ಶೀತ ಹಾಗೂ ಮೃದು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಖಾರ, ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಲವಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯು: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುವು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹಾಗೂ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದಾದರೆ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಹಗುರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾಯುತತ್ವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಾಗುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ನಾವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ತ್ರಿವಿಷ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಕಫವನ್ನು, ಅಧಿಕವಾದ ಕೋಪ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಮತ್ತು ಅತಿಆಸೆ ವಾಯುವನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಮತೋಲನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹತೋಟಿ ಹೊಂದಬೇಕು - ಸಿಟ್ಟು ಕ್ರೋಧ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

2. ಪಂಚವಿಷ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಅಹಂಕಾರ, ಅಧಿಕ ಕೋಪ, ಅತಿ ಆಸೆ, ಈರ್ಷ್ಯೆಭಾವ ಹಾಗೂ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಪಂಚತತ್ವಗಳು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಲತತ್ವದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತಭಾರಾಧಿಕ್ಯ (Blood Pressure) ಮೂತ್ರರೋಗ ಪ್ರಜನನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈರ್ಷ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾತವಿಕಾರಗಳು, ಮೈಮೇಲೆ ದದ್ದು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಫದ ಹೀನತೆಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿಹಿ, ಕಹಿ, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಮೃದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಫ ಅಧಿಕ ಉಳ್ಳವನು, ಹುಳಿ, ಲವಣಾಂಶ ಸ್ವಾದವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

4. ಪಿತ್ತದ ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಗರು, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಮೃದು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಪಿತ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಲವಣಾಂಶ, ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

5. ವಾತ ಅಂದರೆ ವಾಯು ಅಧಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ವಾತದ ಹೀನತೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಖಾರ, ಶೀತ, ಲಘು ಹಾಗೂ ರೂಕ್ಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

6. ಪಂಚತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ತತ್ವಗಳ ಹೀನತೆಯಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ ತರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಇದೇ ಲೇಖನದ ತುಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ●

ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆ ಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ್ಥಾನ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನದು. ಮುಂಬೈನಂತಹ ನಗರ ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗಿಂತ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸ ರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸ ರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೇ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶನ:

1. ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ: 20 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ: ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

2. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ: 20 - 29 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ: ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ: ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

ವಂಶದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ: 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

3. ಸ್ತನ ಚಿತ್ರಿಕೆ (ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಫಿ): 40 - 49 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ: 2 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

: 50 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

: ವಂಶದಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ 35 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ: ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ.

> 20 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ತನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ದಿನದಂದು ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ:

20 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಮಹಿಳೆಯು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ತನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ದಿನದಂದು ನಡೆಸಬೇಕು. ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ (ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ) ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ದಿನ ನಡೆಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತನಾಗಿ ಆಗದವರು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ನಿಂತವರು ಸಹ ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಇವರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು:

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ, ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

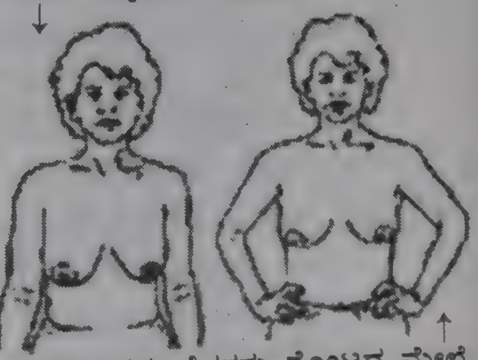
- ಸ್ತನದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಸ್ತನದ ರೂಹುವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಂಗತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. (ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆಯೆ? ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೇ ತರಹ ಇವೆಯೇ?
- ಸ್ತನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆಯೇ? - ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ, ಚರ್ಮ ಬಂದಿವೆಯೇ? (ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿನ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟು ಆದ ನಂತರ ಸ್ತನ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸ್ತನ ದಪ್ಪಗಾಗಬಹುದು. ಗಂಟುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗಬಹುದು. ಇವು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜವಾದವು. ಇವನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.)

ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ

ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

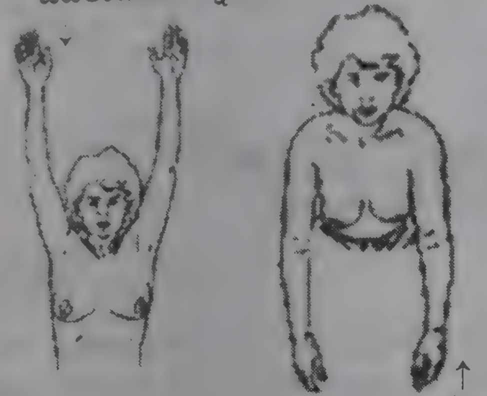
1. ವೀಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನ:

- ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಏನಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- ಈ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕು.



- ನಿಮ್ಮ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ- ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.

- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಸ್ತನಗಳೂ ಮೇಲೇಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

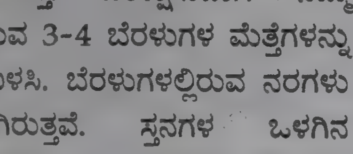


- ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ನೋಡಿ. ಸ್ತನತೊಟ್ಟುಗಳು ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

2. ಸ್ಪರ್ಶ ವಿಧಾನ:

ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಅದರೊಳಗೆ ಏನಾದರೂ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ. ಸ್ಪರ್ಶ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರಿಯುವ ಮೊದಲು, ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

- ಎಡ-ಬಲ: ಎಡ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಬಲ ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಬಲಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಎಡ ಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಬೆರಳ ಮೆತ್ತೆ: ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ 3-4 ಬೆರಳುಗಳ ಮೆತ್ತೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ. ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತನಗಳ ಒಳಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಬೆರಳುಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ, ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ಅಗಲದಷ್ಟು ಸ್ಥಳವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹೊಸ ಗಂಟುಗಳೇನಾದರೂ ಸಿಗುತ್ತವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.
- ಒತ್ತಡ: ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದ ಕೆಳಗಿರುವ ಮೂಳೆಯು ಬೆರಳಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಒತ್ತಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಹೊಸ ಗಂಟುಗಳು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

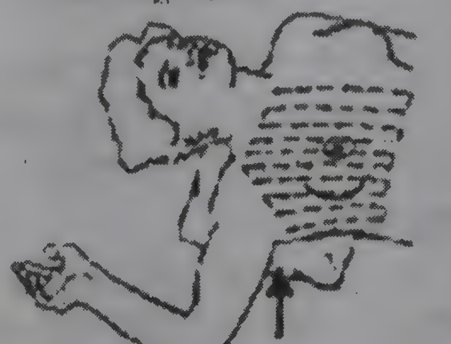


ಒತ್ತಡ

ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಸ್ಪರ್ಶ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂರೂ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

1. ಲಂಬ ಪಟ್ಟಿ ವಿಧಾನ:



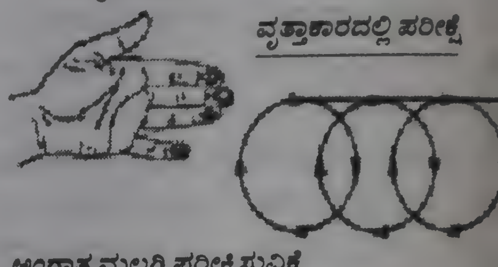
- ಮೊದಲು ಎಡಸ್ತನವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡ ಕಂಕುಳ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ. ಒಂದು ರೂಪಾಯಿ ನಾಣ್ಯದಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬನ್ನಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಎಡ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ, ಸ್ತನ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ 6 ಪಟ್ಟಿ ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿನ ನಂತರ 4 ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10-16 ಪಟ್ಟಿಗಳು ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಚಕ್ರ ವಿಧಾನ

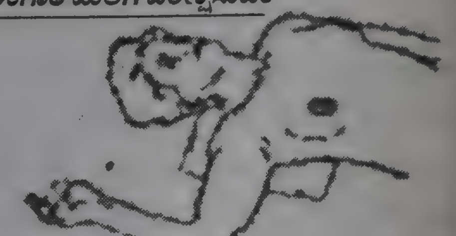


- ಸ್ತನವನ್ನು ಒಂದು ಚಕ್ರದಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ.
- ಚಕ್ರದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು.
- ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ತನದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ "ಸ್ಪೋಕ್ಸ್" ಹೊರಟಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿ.
- ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವಂತೆ, ಒಂದೊಂದು ಸ್ಪೋಕ್ಸನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ತೊಟ್ಟಿನ ಕಡೆ ಬನ್ನಿ.
- ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು 10-1 "ಸ್ಪೋಕ್ಸ್" ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ.

3. ವೃತ್ತ ವಿಧಾನ

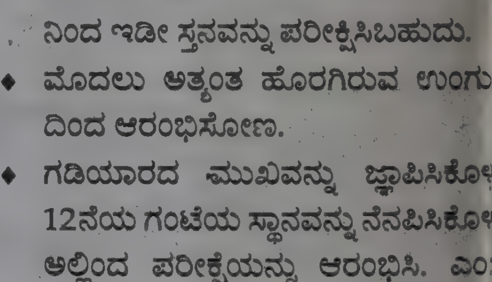


ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಿಕೆ



- ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ವೃತ್ತಗಳು ಆವರಿಸಿರುವಂ ಭಾವಿಸಿ. ಮೊದಲನೆಯ ವೃತ್ತ ತೊಟ್ಟಿನ ಕ ಉಂಗುರವಾಗಲಿ. ಎರಡನೆಯ ವೃತ್ತ, ತೊಟ್ಟಿ ಕರಿ ಉಂಗುರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬೆರಳನ ಇಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಉಂಗುರವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬೆರಳಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದ ಉಂಗುರ. ಹೀಗೆ 8-10 ಉಂಗುರಗಳ ನೆರ ನಿಂದ ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಬಹುದು.
- ಮೊದಲು ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಗಿರುವ ಉಂಗು ದಿಂದ ಆರಂಭಿಸೋಣ.
- ಗಡಿಯಾರದ ಮುಖವನ್ನು ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ 12ನೆಯ ಗಂಟೆಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಎಂ ನಂತೆ ರೂಪಾಯಿ ಅಗಲದಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶವನ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಗಡಿಯಾರದಂತೆ ಮುಂದೆ ನ ಯಿರಿ. ಅಂದರೆ 12ರ ನಂತರ 1, 1ರ ನಂತ 2, 2ರ ನಂತರ 3 ಹೀಗೆ. ಇಡೀ ಹೊರಗಿ ಉಂಗುರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತೇ 12 ಬಳಿಯೇ ಬರುತ್ತೀರಿ.
- ಒಂದು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಕೆಳಗಿರುವ ಉಂಗುರ ಬನ್ನಿ. ಅದನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಪರೀಕ್ಷಿ
- ಕೊನೆಯ ಉಂಗುರ ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟಾಗಬೇಕು.

ಹೊರವೃತ್ತ



ಋತು ಚಕ್ರ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಹೆಸರು: ------------------------------------ ವಯಸ್ಸು: -------- ವರ್ಷ: ------------------

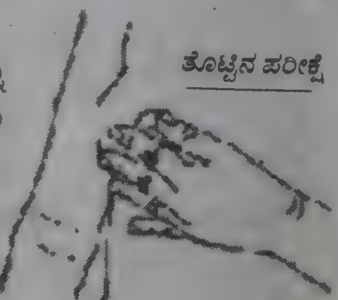
● ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳನ್ನು x ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ.

ತಿಂಗಳು	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ಜನವರಿ																															
ಫೆಬ್ರವರಿ																															
ಮಾರ್ಚ್																															
ಏಪ್ರಿಲ್																															
ಮೇ																															
ಜೂನ್																															
ಜುಲೈ																															
ಆಗಸ್ಟ್																															
ಸೆಪ್ಟೆಂ																															
ಅಕ್ಟೋ																															
ನವೆಂ																															
ಡಿಸೆಂ																															

- ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ದಿನವನ್ನು # ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. 4ನೆಯ ದಿನ ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಮುಟ್ಟು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ದಿನದಂದು ನಡೆಸಬೇಕು.

- ಸ್ತನದ ಹೊರ ವೃತ್ತ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ.
- ಇದೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಸ್ಥಳ. ಬಹುಪಾಲು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- ಹಾಗಾಗಿ, ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

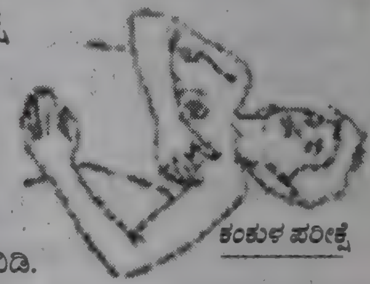
ತೊಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆ



ತೊಟ್ಟಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ

- ಪ್ರತಿ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಮರೆಯ ಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಂದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಹಿಸುಕಿ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಹರಿತ ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಬೇರೇ ತರಹದ ಸ್ರಾವ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ.

ಕಂಕುಳು ಪರೀಕ್ಷೆ

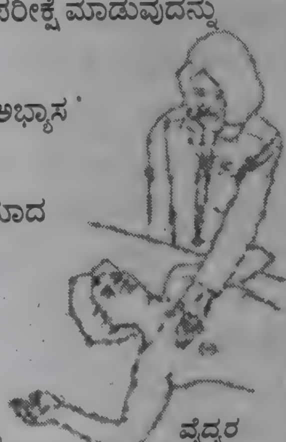


ಕಂಕುಳ ಪರೀಕ್ಷೆ

- ಸ್ತನವು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ.
- ಎರಡೂ ಬಾಹು ಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಿ.
- ಕಂಕುಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ

- ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಮರೆಯದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ. ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

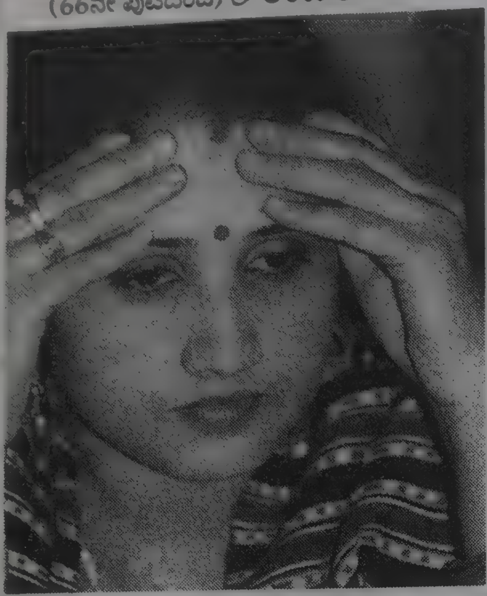


ವೈದ್ಯರ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಿರಿ.

ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ: ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಸ್ತನ ಚಿತ್ರಿಕೆ (ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಫಿ): ಇದು ವಿಶೇಷ ರೂಪದ ಕ್ಷ-ಚಿತ್ರಣ (ಎಕ್ಸ್-ರೇ). ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಗನುಗುಣವಾಗಿ, ಸ್ತನ ಚಿತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಸ್ತನಾರ್ಬುದವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(66ನೇ ಪುಟದಿಂದ) 5 ರಿಂದ 50...



ಎಲುಬಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂಥ ಸತ್ವದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ದೇಹಗಾತ್ರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಲಭ್ಯ.

40ರಿಂದ 50 ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ

ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅಂಡಕೋಶ, ಆ ಸಂಬಂಧಿ ನಾಳಗಳೆಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುವ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ 40ರ ಪ್ರಾಯದ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟು ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತ ಹೋದರೆ ಏನೇನೂ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಈ ಬಗೆಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲು ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮ ನಿಯಮವಿಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟು ಸಮೀಪಿಸಿದರೆ ಇದು ಮೆನೋಪಾಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲಘಟ್ಟವೆಂದು ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ತಾವೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು.

ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ, ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆದುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ

ಮುಟ್ಟು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತರೂ ಸರಿ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಸರಿ, ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ HRT – ಅಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲುಬುಗಳು ಛಿದ್ರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ರೀತಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು, ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ಉತ್ಸಾಹ ಹೀನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ತು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳಲು ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿರಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವಿತಾವಧಿಯವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು.



ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ತುಸು ತುಸುವೇ ಹೋಗುವುದು. ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಜಿನುಗುವುದು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಚಿಕೆ ಪರದೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿದರೆ ಪರಿಹಾರ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ●

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ಔಷಧಿಯ ಖಜಾನೆ

ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವ ನೆಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಮಲಕಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು 'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ'ಯ ಆಗರ. ಇದರ ವೃಕ್ಷ ಮಧ್ಯಮಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ, ಇದರ ಫಲಗಳು ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗುಚ್ಛರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಯು ಔಷಧ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಲೋಹಭಸ್ಮದೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಂಥವೇನಾದರೂ ಆಗಿದ್ದರೆ ನೆಲ್ಲಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
- ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೋಮಲ ಪತ್ರದ ರಸವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಇದರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಇಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲೂ ಸಹ ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮೂತ್ರತಡೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಉರಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಶರಬತ್ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

7. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಪಾಕ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿದರು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗೆ –ಸಿ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ವಿಟಾಮಿನ್-ಸಿ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಕರ್ವಿಯಂತಹ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ.

9. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇದ್ದು ರಕ್ತ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ●

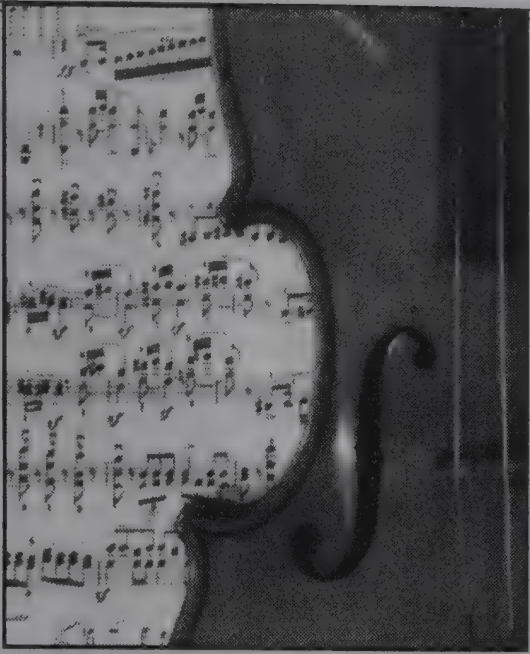
ಡಾ॥ ಪ್ರತಿಭಾ ಹಳಿಂಗಳಿ

(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ...

ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಆತನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮರೆವು ಒಂದು ಮಹಾ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಸಲ ಅವನು ಬೈಬಲ್ಲನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದನು. ಅದರಲ್ಲಿ "ಕಿಂಗ್ ಸಾಲ್" ಎಂಬುವವನ ಕಥೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿಂಗ್ ಸಾಲ್ ಸಹ ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಕಿಂಗ್ ಸಾಲ್, ಸಂಗೀತದ ನೆರವಿನಿಂದ ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದನು. ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್, ಸಂಗೀತದ ನೆರವಿನಿಂದ ತಾನು ಏಕೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿದನು. ಕೂಡಲೆ ಜಾರ್ಜ್ ಫ್ರೆಡರಿಕ್ ಹೆಂಡೆಲ್ ಎಂಬ ಸಂಗೀತಕಾರನನ್ನು ಕರೆದು ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ತನಗೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ತಂದುಕೊಡಬಹುದಾದಂತಹ ಒಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ರಚಿಸುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡನು. ಆಗ ಹೆಂಡೆಲ್, ರಾಜನಿಗಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷ ಸಂಗೀತವನ್ನು ರಚಿಸಿದನು. ಅದುವೇ ವಿಖ್ಯಾತ "ವಾಟರ್ ಮ್ಯೂಸಿಕ್"!... ಇದರ ನೆರವಿನಿಂದ ಕಿಂಗ್ ಜಾರ್ಜ್, ತನ್ನ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಪಡೆದನು.

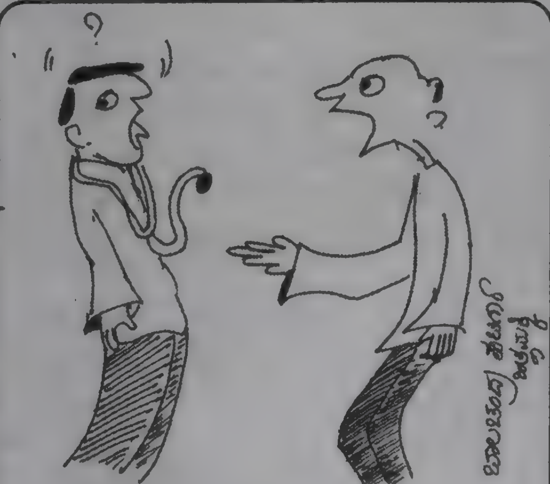
ಪುನರಾವರ್ತನೆ: ಸಂಗೀತವು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ತರಹದ ನಡಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಿದುಳು ತಟ್ಟನೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಿದುಳು ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾರೋ ಸಂಗೀತದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಮೂರು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಲ ಕೇಳಿದರೆ, ಕಿವಿಯು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ "ಕಿವುಡಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ", ಆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಮಿದುಳು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾ. ಬಲ್ಲಂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಗೀತವು ಕೇಳುಗರ ಮೇಲೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದಂತ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ತಾನ್‌ಸೇನ್ ದೀಪಕ ರಾಗವನ್ನು ಹಾಡಿದರೆ, ಅಕ್ಬರನ ಅರಮನೆಯ ದೀಪಗಳೆಲ್ಲ ಬೆಂಕಿಯಿಲ್ಲದೇ ಹೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ. ಆ ರಾಗ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಬಿಸಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೇಳುಗರ ದೇಹವೂ ಸಹಾ ಬೆಂಕಿಯ ಧಗೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಮೇಘ ಮಲ್ಹಾರ ಮಳೆಯನ್ನು ಬರಿಸುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಹನುಮಂತನು "ಗುಂಡಕ್ರಿಯಾ" ರಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಡಿದರೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕರಗಿ ನೀರಾಗುತ್ತಿದ್ದವಂತೆ.



ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ರಾಗಗಳನ್ನು ಹಾಡಲು ಕಾಲದ ನಿಯಮವಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದಲ್ಲಿ ಹಾಡುವ ರಾಗಗಳು, ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಹಾಡುವ ರಾಗಗಳು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಾಡುವ ರಾಗಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಆಯಾ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ವಿರುದ್ಧ ರಾಗಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರೆ, ಹಾಡುವವನ ಹಾಗೂ ಕೇಳುವವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿರಬಹುದು. ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ವಸ್ತುವಿದೆ.

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತವು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 70ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತು. ಯುವಜನರು ರಾಕ್ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂಗೀತ ಆರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹಸೀ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾಕ್ ಸಂಗೀತ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಮೊಟ್ಟೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಾಗೆ! ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹುಡುಗರು ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಆ ಹುಡುಗರ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದೆ? ಈ ಕರ್ಕಶ ಸಂಗೀತದ ಕಾರಣವೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಯುವಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಅಶಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೆ? ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಚಾರವಾಗಬಲ್ಲುದು.



ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ ಪುಕ್ಕಟೆ, ಅಂತ; ಏನಾದರೂ ಇದೆಯಾ?

ಜೀವರಾಶಿ: ಸಂಗೀತವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರಂಜಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಜೀವಜಗತ್ತು ಹೇಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ? ಗಿಡಮರಗಳು ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ? ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಂತೂ, ಸಂಗೀತವು ಸಕಲ ಚರಾಚರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸಾರಾಂಶವಿಷ್ಟೇ, ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತವು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕರ್ಕಶ, ತಾಳರಹಿತ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚ ಸ್ಥಾಯಿಯ ಶಬ್ದವು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ: ಸಂಗೀತವು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಸಂಗೀತವು ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಸಂಗೀತದ ಸುತ್ತಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದಂತ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಟ್ಟುಕಥೆಗಳೆಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಬಳಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅವು ಸಾಕಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನೂ ನೀಡಿವೆ. ಬದುಕಿನ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ (ಸ್ಟ್ರೆಸ್) ಉಂಟಾದ ಕರ್ಷಣವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಂಗೀತ ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಆದರೆ ಇಂದು, ಸಂಗೀತದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬರೀ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಹಾಡುವವರು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಗೀತವನ್ನು ಒಂದು ಸಾಧನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವವರು ಕಡಿಮೆ. ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸಂಗೀತ ತುತ್ತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಸಂಗೀತ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನಗಂಡು, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಂಗೀತ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ನಾವು ಆಶಿಸೋಣ.

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಎಸ್.ಬಿ.ಎಸ್. ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿ, ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಠ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ಎಡಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು, ಗಾಳಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗಂಟಲೂ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಫ್ಲಾಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಅಂದ್ರೆ ಒಂದು ಕ್ಲಾಸ್ ಮುಗಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ಲಾಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅತಿಮಧುರ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ವಾಸಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಎರಡು ಹನಿ ಅಣುತೈಲವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಯೋಗ ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕಲಿತು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಸರಾಗವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ವಿನಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನಗಿನ್ನೂ ಮೀಸೆ, ಗಡ್ಡ ಬರದೇ ಇರುವುದು ಆತಂಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಸಂಕೋಚ. ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ಬರಲು ಎಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು?

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೆ.ಎಚ್. ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನಗೆ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವಿದ್ದು, ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಅದು ನನ್ನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ಪಾದದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಆಗಿ ನಡೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

● ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ (ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ) ಮತ್ತೆ ಅದು ಮರುಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳ ಬಿರುಕಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತೇವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲಿಗೆ ಸಾಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶೂ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಆರ್. ನವೀನ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಕಳೆದು ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಮೈ ಕೆರೆದರೆ ದದ್ದಾಗುವುದು, ಮೈಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲವಾದ ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದರೂ ಸಹಿಸದಷ್ಟು ನೋವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಡೆತ ಬಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ದದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ. ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೆಂಥ ಕಾಯಿಲೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆಂದು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ. ಆಯಾ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ - ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ನೀವು ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಬಿಸಿಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಯಷ್ಟಿಮಧು ತೈಲವನ್ನು ದದ್ದು ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಆರ್.ಎಚ್. ಗಂಗಾವತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 31, ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಬಾವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ನನ್ನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಕುಡಿದ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ನೀರು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ನಾನು ನರರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಬಾವು ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಂತರೆ, ಕುಳಿತರೆ ಬಾವು ಬರುತ್ತದೆ ಓಡಾಡಿದರೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನನಗೆ ಬಹಳೀ ಚಿಂತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ತಪಾಸಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ನೀವು ನಿಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿರುವ ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ ಡಾ|| ಈಶ್ವರ ರೆಡ್ಡಿಯವರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅವರು ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಶ್ಮಿ ಬೈಲಹೊಂಗಲ

■ ನನ್ನ ಮಗನ ವಯಸ್ಸು 4, ಆತನ ಮೂಗು ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಪಿಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎರಡಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬನ್ನಿಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಿ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲವೇ ತಣ್ಣೀರ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಲು ಕೊಡಿ. ಅವನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಟವಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗೀಜು ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ನಾರಿಕೇಳಾಂಜನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇದೆ. ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಔಷಧಿಯಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ನನ್ನ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತಂತೆಯೂ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಿ. ಅಲ್ಲದೇ ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುಕ್ಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಬಲಾ ತೈಲವನ್ನು ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಗಡೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ ತೆಳ್ಳಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮಗುವಾದ ನಂತರ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತೆ ಸಲ್ಲದು.

ಎಚ್.ವಿ. ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 23, ಮದುವೆಯಾಗಿ 5 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ. 4-5 ಬಾರಿ ನಡೆಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವುದುಂಟೆ?**

● ಪತಿ, ಪತ್ನಿಯ ಇಚ್ಛೆಯನುಸಾರ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅವರವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯ ಮೇಲೆ ಇದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ 4-5 ಬಾರಿ ಖಂಡಿತ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಬೇಡ.

ಶರತ್, ಮಂಡ್ಯ

■ **ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಕೂದಲುಗಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ತಲೆ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದೆ. ನಾನು ಶುದ್ಧ ಶೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಏನೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೂದಲುದುರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ದೂಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬಹುಶಃ ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮದಿನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತುಂಬೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಇದು ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಒಂದು ಲೋಟ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಗರುಗದ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಂಶ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಆರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಕರಿಯಪ್ಪ, ಲಿಂಗಸೂಗುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 26, ನನಗೆ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಪಿಚ್ಚು ಹಿಡಿದು ಅಲ್ಲಿನ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪ್ರತಿದಿನ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಾರಿಕೇಳಾಂಜನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗೀಜು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿ.ಕೆ., ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದ 3-4 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನನ್ನ ಎರಡೂ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪನೆಯ ಚುಕ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಇವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ತಡೆಗೆ ಏನು ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಚಂದನಾದಿ ತೈಲ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಿ. ಖದಿರಾರಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಎಸ್.ಬಿ. ಮುದ್ದೇಬಿಹಾಳ

■ **ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸು 27, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಪೂರ್ತಿ ಅರೆತಲೆ ನೋವು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬಲ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಲ ಹುಬ್ಬು ನೋಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಾದರೆ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಗೆ ಸೂತಶೇಖರ ರಸ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಪಥ್ಯಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕುಡಿಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅಡುಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಲು, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಡುಪು ಧರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ನೀರು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಲಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಖಾರದ ಸೇವನೆ ಬೇಡ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದೂ ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಲಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಲಿ.

ಲಕ್ಷ್ಮಮ್ಮ ಮೈಸೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 33, ನನ್ನ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಿಲ್ಲವಾದರೂ ಮೀಸೆಯಂತೆ ಕಪ್ಪಗಾಗಿದೆ. ಕಂಕುಳು, ಎದೆ, ತೊಡೆ ಸಂದಿ ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಕೂಡ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಹೋದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಆ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲೇನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಎ.ಕೆ. ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 26, ನಾನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಬೈತಲೆ ತೆಗೆದು ಬಾಚಿದ್ದರಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಆ ಭಾಗದ ಕೂದಲು ಉದುರಿಹೋಗಿವೆ. ಬೈತಲೆ ಅಗಲವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಬೈತಲೆ ತೆಗೆದರೂ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬೈತಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕೂದಲು ಉದುರಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರವೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಆಗಾಗ ಬೈತಲೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಈಗಲಾದರೂ ಬೈತಲೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸುವೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ (ಬೋಳಾದ ಕಡೆಗೆ) ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಕಾಲ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಇಲ್ಲವೇ ತಣ್ಣೀರು ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಎಸ್.ಎಸ್. ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 17, ನನ್ನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಕೂದಲುಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿ ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಕೂದಲು ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● ಬಿಳಿಕೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗಲು ಡೈ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಕೂದಲು ಕೆಂಚಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ತಲೆಗೂ ತಂಪುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀವು ನೀಲಿ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬಿಳಿಕೂದಲಾಗುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದ್ದುದ್ದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಳಿಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೋನಾಲಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 25, ನಾನು ಕಳೆದ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ 6 ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಸೊಗದೇ ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಬೇರಿಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಮಣ್ಣು ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಬಾಧೆಯುಂಟೆ? ಅದರ ಬದಲು ಸೊಗದೇ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯವು ಸಿಗುತ್ತದಂತೆ, ಅದನ್ನೇ ಕುಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ನನಗೆ ಕೂದಲು ಬಹಳೇ ಉದುರುತ್ತಿವೆ. ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಏನಾದರೂ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಸೊಗದೇ ಬೇರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದರಲ್ಲೇ ಆಗಲೀ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆದಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿಯೋ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸೋಗದೇ ಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೂದಲುದುರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅಗ್ಗದ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ.

ಸುರೇಶ್, ವಿಜಾಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ನಾನು ನನ್ನ ಮಾವನ ಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ, ಅವಳೂ ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವಳ ಮನೆಯವರು ಬೇರೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ, ಮಾರ್ಗ ತೋರಿಸಿ.**

● ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುವ ಹುಡುಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾವನ ಮಗಳೇ ಆಗಿರೋದ್ರಿಂದ ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾವ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆಯ ಬಳಿ ಮಾತಾಡಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದ್ದರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲವೇ ಆ ಹುಡುಗಿಯಾದರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಈಗ ಬೇರೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಅವರ ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೇ ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೀತಿಸಿದವರನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಗೀತದಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಆಟದೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಆಗ ಖಂಡಿತ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ಕೆ. ರಾಯಬಾಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 30, ವಿವಾಹಿತ. ನಾನು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ - ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆ ಕಾಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ- ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ವರ್ಣದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಟ್ರೈಡೊಟ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ 'ನಾನ್ ರಿಆ್ಯಕ್ಟಿವ್' ಬಂತು. ಮತ್ತೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ 'ಎಲಿಸಾ' ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ 'ನಾನ್ ರಿಆ್ಯಕ್ಟಿವ್' ಎಂದೇ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ನನಗೆ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭೇದಿ ಇಲ್ಲ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಳೆದ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ 4 ಕಿಲೋ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ದಯ ವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.**

● ನೀವು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಾನ್-ರಿಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಬಂದ ಮೇಲೂ ಮತ್ತೇಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಂದೇಹ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ? ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ. ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ತೂಕ ಕಳೆದ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ 4 ಕಿಲೋ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತೆ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ಚಿಹ್ನೆಯಲ್ಲವೆ? ಎಲ್ಲರಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯಷ್ಟೇ. ಅದಕ್ಕೇನು ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾದ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ನರಗಳ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೂ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಸುಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗ್ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸದೇ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ತಂತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ವಿ.ಎನ್., ಕೋಲಾರ

■ **ವಯಸ್ಸು 41, ಕಳೆದ 7-8 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಆವರಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6-7 ಕಿ.ಮೀ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನೇನಾದರೂ ಉಪಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಅಥವಾ ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟು ಇದೆ ಅಂತ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ನೀವು 6-7 ಕಿ.ಮೀ. ನಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ನಿರಂತರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಹೇಗೆ? ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಿ? ನೀವು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ತೆಂಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂದರೆ ಚಟ್ನಿ, ಸಿಹಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀವು ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಅಂದಹಾಗೆ ನೀವು 1 ಕಿಮಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನು 10-13 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದರೆ ಸಾಕು.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ.

■ **ವಯಸ್ಸು 29, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ 'ಅಮಿಟ್ರಿಪಲ್ಲಿನ್' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ನನ್ನ ಮದುವೆ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ಸಂದಿಗ್ದದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಲು ತಾವು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಖಿನ್ನತೆ ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅಮಿಟ್ರಿಪಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಬದಲು ಸ್ಟಬಲಾನ್ (STABLON) ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಒಂದೊಂದರಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಚಲನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆ.ಆರ್., ಬಳ್ಳಾರಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 18, ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಿದೆ, ದಪ್ಪ ಕೂಡ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ? ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಪಾಯಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ?**

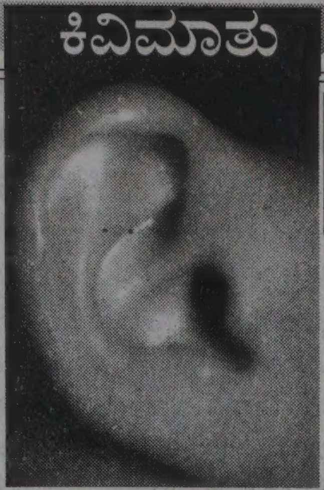
● ಪುರುಷರ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಒಂದೇ ಎತ್ತರವಿರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲವೆ? ಇದೂ ಹಾಗೆ, ಇದು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಅಡ್ಡಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಾದಿಕ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಅಂದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಉತ್ತರಿಸಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಕೋಪ ಇರುವಾಗ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನನಗೆ ನೇರವಾಗಿಯೇ ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾದರೆ ಆ ದಿನ ಕಳೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಬೇಸರ ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಕೋಪದಿಂದ ಏನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದನ್ನು ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಇತರರ ಮಾತು ನಿಮಗೆ ನೋವು ತರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಾತೂ ಇತರರಿಗೆ ನೋವ ತರಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಮಾತು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ - ನೀವ ಸರಿಯಾದರೆ, ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಅವರು ಸರಿ, ಅಲ್ಲವೆ? ನಿಮಗೆ ನೇರ ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದಂತೆ, ಇತರರಿಗೆ ನೇರ ಹೇಳದಿರುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿಸದ ಮಾತು ಕೇಳಿದಾಗ ಬೇಸರವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಮರೆತು ಬಿಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮಗೇ ನಷ್ಟ. ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ, ತಿಳಿದವರೊಡ ಬೆರೆತು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಒಬ್ಬರೇ ಇರಬೇಡಿ. ದಿನಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬೇಸರ ಬಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇರೆಕಡೆ ಹೋಗಿ "ನಾನೇಕೆ ಬೇಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕಿವಿಮಾತು



● ಎಮ್. ಎಸ್. ಜೆ. ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೋಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ,
ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

ರಾಮಣ್ಣ, ಗದಗ

● ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 65, ಕಳೆದ ತಿಂಗಳು ನಾನು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಪುಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ್ದುಂಟು. ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ವಿಪರೀತ ಕಿವಿ ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಇರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಯ್ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದವೂ ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿರಿ.

○ ತಾವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ನೀರು ಹೋಗಿ ಒಳಗೆ ಸೋಂಕು ಆಗಿರಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಹೊರಕಿವಿಯಿಂದ ಒಳಕಿವಿಗೂ ಮುಂದುವರೆದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ಕೂಡಲೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ENT ತಜ್ಞರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.

ರವಿ, ಮಂಡ್ಯ

● ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ 3 ವರ್ಷ. ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಅಮ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಮಾತನಾಡಿದ್ದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಚೇಷ್ಟೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಮಗು ಮಾತು ಕಲಿಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ತಿಮ್ಮಣ್ಣ, ಹಿರಿಯೂರು

● ವಯಸ್ಸು 64, ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. 2 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪಟಾಕಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಸಿಡಿದಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದೆ? ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

○ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿತದಿಂದ ಕಿವುಡುತನ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಕುಸುಮ, ಬೆಳಗಾವಿ

● ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ಮೊದಲು ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿತ್ತು. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿದರೂ ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಉಪಕರಣದಿಂದಲೂ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಅವರಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವಂತಾಗಲು ಬೇರೆ ಉಪಾಯವೇನು?

○ ನೀವು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಿವಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಕೃತಕ ಶ್ರವಣಾಂಗ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹನುಮಂತ, ಚಿತ್ತೂರು

● ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕಿವಿಯ ನರಗಳು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಶ್ರವಣ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಜೆ.ಪಿ. ಕಾರವಾರ್

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕುರಿತಾಗಿ ಕನಸುಗಳು, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರಿಕರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

● ನಿಮಗೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಭಯಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ದೇವರ ನಾಮ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸಿ. ಇದೇ ಔಷಧ. ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಶೇ.2-5 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಔಷಧ ಬೇಡ. ತೊಂದರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆ.ಎಸ್.ಮಹೇಶ, ಮಂಡ್ಯ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳು ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಕೇಳಲು ಕುಳಿತಾಗ ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

● ಡಿಸೆಂಬರ್-2002 ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ನನ್ನ ಲೇಖನ 'ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?' ಓದಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಎಸ್.ಡಿ. ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 21, 13ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದೇ ನನಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆಯೋ ಏನೋ ಎಂಬಂತೆ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಎಡಭಾಗದತ್ತ ವಾಲಿಬಿಟ್ಟಿದೆ, ನೇರವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರ ಉರಿಯೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಹ ಆಗಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜನನಾಂಗ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಚರ್ಮ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಎಂ.ಆರ್., ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ. ನನಗೆ ಓದಲು ಕುಳಿತಾಗ ಓದಿದ್ದು ತಿಳಿಯುತ್ತೆ ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಬರೆಯಲು ಹೋದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಓದಿರುತ್ತೇನೋ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ.45ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕೆ.ಎಸ್. ಮಹೇಶ್‌ರವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಉತ್ತರ ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

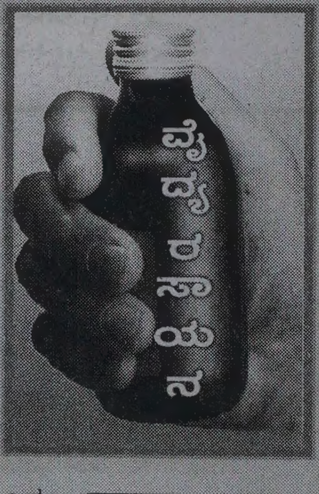
ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ಬೀಸುವ ದೊಣ್ಣೆ ಹೊಡೆತ...

ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ. ಆಗ ನಾನು ನೇತ್ರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಡಾ॥ ಕೇಶವಮೂರ್ತಿಯವರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಹೋದರಿ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ತು. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಡೆಯ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂಥವರ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಯನ್ನು ಔಷದ ಹಾಕಿ (ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೊಂದಂತೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ) ಅಗಲಿಸಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಪರದೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಕೇಶವಮೂರ್ತಿ ನನಗೆ ಆದೇಶಿಸಿದ್ದರು. ನನ್ನ ದುರಾದೃಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅವರ ಸಹೋದರಿ ಪಕ್ಕದ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ದಿನ ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬಳು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದಳು. ಆಕೆಗೂ ಪಾಪೆ ಅಗಲ ಮಾಡಲು ಅದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಬಲಗಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಿತ್ತು. ನಾನು ಮರೆತು ಇಬ್ಬರೂ ರೋಗಿಗಳ ಬಲಗಣ್ಣಿಗೆ ಔಷಧ ಹಾಕುವಂತೆ ಸಿಸ್ಟರ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರ ಕೇಶವಮೂರ್ತಿಯವರಿಂದ ನನಗೆ ಕರೆಬಂತು. ಅವರೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಡುಗುವಷ್ಟು ಭಯ. ಕಾರಣ ಅವರು ತುಂಬಾ ಕೋಪಿಷ್ಟರು. ಅವರ ಕೋಣೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನನ್ನು ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಾಗತಿಸಿತು, 'ಏನಯ್ಯ, ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗಳ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಾಕೆ?''

''ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು'' ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪು ಅರಿಯದ ನಾನು ಅಳುಕುತ್ತಾ ಹೇಳಿದೆ.

''ಮತ್ತೇ, ಬರೀ ಬಲಗಣ್ಣಿಗೆ ಔಷಧ ಹಾಕು ಎಂದಿದ್ದೀಯ, ಎಡಗಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ ಅಗಲವಾಗಿಲ್ಲ ವಲ್ಲ?'' ಎಂದರು. ತಕ್ಷಣ ನನಗೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಉಪಾಯ ಒಂದು ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಬಂತು.



● ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

''ಸರ್, ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಔಷಧ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿ ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕೋಣ ಅಂತ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದೆ'' ಅಂದೆ. ತಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದೆನೆಂದು ತಿಳಿದ ಅವರು ಪ್ರಸನ್ನರಾದರು. ''ವೆರಿಗುಡ್'' ಎಂದು ನನಗೆ ಶಬಾಷ್‌ಗಿರಿ ಕೂಡ ಇತ್ತರು. (ಬೀಸುವ ದೊಣ್ಣೆ ಹೊಡೆತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು, ಅಲ್ಲವೇ?) ●

ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುಗಳು

● ಡಾ. ರಂಗನಾಥ ಕಟ್ಟಿ

ನಾನು ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.ಗೆ ಡಾ. ಶರ್ಮಾ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೃದ್ರೋಗತಜ್ಞರು ಅತಿಥಿ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರ ಉಪನ್ಯಾಸ, ಅವರ ಶೈಲಿ, ಅವರ ಸ್ಲೈಡ್‌ಗಳೆಲ್ಲವೂ ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಹೃದ್ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, ''ನೀವೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ವಿವರವಾದ ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸ (History) ಪಡೆದ ನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿ (Inspection), ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿ (Palpation), ಕೈಬೆರಳಿನಿಂದ ತಟ್ಟಿ ನೋಡಿ (Percussion) ಆಮೇಲೆ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪ್‌ನಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ಹೃದಯದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸಿ (Auscultation). ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂಥ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನಾದರೂ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ರೋಗಿ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅವನ ಎದೆಗೆ ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪ್ ಹಚ್ಚುತ್ತೀರಿ; ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ!! ನೀವು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಶರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್‌ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಂತೆ ಇರಬೇಕು!!!'' ಎಂದು ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕಿವಿ ಗಡಚಿಕ್ಕುವಂತೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಗಿಟ್ಟಿಸಿದರು.

ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುಗಳು ಲೈಬ್ರರಿಯನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಶರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅವರು ಲೈಬ್ರರಿಯನ್‌ನಿಂದ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಲೈಬ್ರರಿಯನ್ ಆ ಹೆಸರಿನ ಯಾವುದೇ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪುಸ್ತಕ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ಡಾ. ಶರ್ಮಾ ಹೇಳಿದ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪುಸ್ತಕ ಲೈಬ್ರರಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಾದವಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ನಮ್ಮ ಗುಂಪು ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ನಗತೊಡಗಿದೆವು. ಶರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್‌ನ ಪುಸ್ತಕ ಬಸ್‌ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್, ರೈಲ್ವೇ ಸ್ಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ (ಪುಸ್ತಕದ ಹುಳುಗಳಿಗೆ) ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಏಕೆಂದರೆ, ಶರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಪುಸ್ತಕವಲ್ಲ! ಶರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪತ್ತೇದಾರಿ ಕಾದಂಬರಿಯ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಪಾತ್ರ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲ ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು! ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೆ ನಂ. 23, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿ, ಕೋಠಾರಿ ಭವನ ಎದುರಿಗೆ, ಹೊಸ ಜೇವರ್ಗಿ ರಸ್ತೆ, ಗುಲಬರ್ಗಾ-585 102.

ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು?

ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಬಾಲಿಕೆ ಅವರ ವಾರ್ಡಿಗೆ ರೌಂಡ್ಸ್ ಹೋಗುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು 'ಅಂಕಲ್' ಅಥವಾ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ 'ಆಂಟಿ' ಎಂತಲೋ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ನನಗೆ ಮಾತ್ರ 'ತಾತ' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಳು, ಒಂದು ದಿನ ನಾನು ಆ ರೋಗಿಯ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

''ನನಗೆ ಮಾತ್ರ ತಾತ ಅನ್ನುವಳಲ್ಲ. ನಾನೇನು ಅಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದವನೇ?'' ಎಂದು.

''ತಾಯಿ ನಸುನಕ್ಕು ಹೇಳಿದಳು, ''ಅಲ್ಲ ಸಾರ್. ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ಅವಳ ತಾತನ ತಲೆಯಂತೆ ಬೋಳು. ಅದಕ್ಕೆ'' ಎಂದಳು.

ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕರು.

ಬಾಲಿಕೆ ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರ ನಿಜ ಹೇಳಿದ್ದಳು. ನನ್ನ ತಲೆಯ ಹೊರಗೆ ಎಷ್ಟು 'ಸ್ವಲ್ಪವೋ' ಅಷ್ಟೇ 'ಸ್ವಲ್ಪ' ಒಳಗೂ ಸಹ ಎಂದು ಪಾಪಿ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು? ●

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil*, # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ 'ಗಂಡು'ಗಳೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದಾಳೆಂಬ ಏಕೈಕ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಿ ಮದುವೆ ಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಂತೆ ಅಥವಾ Drum ಕಾಣುವ ಹೆಂಗಸರ ಪಾಡು ನೋಡಲಾಗದು. ತ್ರೆ/ಪೌಡರ್/ಟಾನಿಕ್/ವಾಕ್/ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಿದರೂ ಮೊದಲಿನ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಪುನಃ ಪಡೆದು ಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನು ವರು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಂನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ, ಸರ್ಜರಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ದು ಅಪಾರ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!!!

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟೆ.....? ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ದದ ಮೈಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪುನಃ ಯಬಹುದೆ?

ಹೌದು! ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿಪಟೇಲ್, ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ 'IN-XS' ೇಷವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ.

ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗದ ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಬೇರು ಸಮೇತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅದು ಪುನಃ ವಾಪಸು ಬರದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

IN-XSನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ Non-Clinical ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ Health Orientation Programನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ 4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

IN-XSನಲ್ಲಿ ವಿದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಸೂಜಿ, ಸರ್ಜರಿ ಇದ್ಯಾವುದರ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ತೋಳು, ಪೃಷ್ಠ, ಸ್ತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು 4 ರಿಂದ 30 ಕೆ.ಜಿ. ತನಕ ಮೈತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸೋತು ಹೋಗಿರುವ, ಜಗ್ಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಸುಕ್ಕಾಗಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪುನಃ ಬಿಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂದದ ಮೈಮಾಟ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಕೂಡ ಏರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೇಗನೆ ಕರಗುವುದು. ನಡಿಗೆ, ಮನೆಗೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾರವರು ಅಪರಿಚಿತರೇನಲ್ಲ. ಇವರನ್ನು ನೀವು 'ಈTV' ಗೆಳತಿ ವಿಭಾಗದ 'ಆಟ-ಊಟ-ಮೈಮಾಟ'ದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈಗ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾರವರು ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲೂ ಈಗ IN-XS ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ / ಉಪಕರಣ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. •



ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05

